


ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和6年
7月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00			18日・25日 月礼拝 田口			
15	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
30						
45	ストレッチ + コンディショニング 高橋 (琴)	ホットヨガ 大屋	4日・11日 田口 リラックスヨガ	デトックスヨガ 中村	ピラティス 須永	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
11:00	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
15						
30	ストレッチポール 石川		ストレッチポール いわざき	スッキリストretch 田口	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
45	11:30~12:00		11:40~12:10	11:40~12:10		
12:00						
15						
30					レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円	レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円
45					12:00~13:30	12:00~13:30
13:00			ピラティス いのまた	リラックスヨガ 塩原		
15			12:45~13:30	12:45~13:30		
30	レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円	レギュラー会員220円 会員同伴で男性利用も 利用可能220円	会員外550円			
45	12:00~13:30	12:30~15:00				
14:00						リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎
15						14:00~14:45
30						
45						
15:00						
15						
30						
45			フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		
16:00						
15						
30		フリー溶岩浴				
45						
17:00	フリー溶岩浴					
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45		体幹エクササイズ 石川	極美肌ヘッド 須永	ホットヨガ 齋藤	6日・20日 中村 リラックスヨガ	
19:00		18:30~19:00	18:30~19:15	18:30~19:15	18:15~19:00	
15	フローヨガ 田口					
30	19:00~19:45	プラーナーマヨガ 大屋			13日・27日 塩原 かんたんエアロ+ コアトレ	
45		19:15~20:00	ピラティス 富士	デトックスヨガ 田口	19:15~20:00	会員外550円
20:00			19:30~20:15	19:30~20:15		
15	2日・16日・30日 ヨガ いのまた					
30	20:00~20:45	ストレッチ 金子			6日・20日 美体幹ヨガ 田口	
45		20:15~20:45				
21:00						
15	9日・23日 ストレッチポール いわざき	会員外550円				
30	20:00~20:30					
45						
22:00	※  は初心者向けのレッスンです					



代行情報やお得な
キャンペーン掲載中!

<今月のお知らせ>

毎週月曜日 定休日

会員外550円

⊘ タオルの貸し出しが
出来ません

¥金額

有料レッスン



整理券が必要な
レッスン

都合により担当者の変更、レッスン内容の変更、又は休止の場合もございます。ご了承ください。