


# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和6年  
7・8月短期

	7/23-30 8/6-20	7/24-31 8/7-21	7/25 8/1-8-22	7/26 8/2-9-23	土曜日	日曜日
10:00			21日・28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 (夢) 10:30~11:15	ホットヨガ 大屋 10:30~11:15	7日・14日 田口 リラックスヨガ 10:30~11:15	デトックスヨガ 中村 10:30~11:15	ピラティス 須永 10:30~11:15	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 10:30~11:15
11:00						
15					フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
30						
45			ストレッチボール いわざき 11:40~12:10	スッキリストretch 田口 11:40~12:10		
12:00						
15						
30						
45					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 12:00~13:30	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 12:00~13:30
13:00			ピラティス いのまた 12:45~13:30	リラックスヨガ 塩原 12:45~13:30		
15						
30			会員外550円			
45	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 12:00~13:30	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 12:30~15:00				
14:00						リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎 14:00~14:45
15						
30						
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00			フリー溶岩浴	フリー溶岩浴		
15						
30						
45						
17:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴				
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45		体幹エクササイズ 石川 18:30~19:00	極美肌ヘッド 須永 18:30~19:15	ホットヨガ 齋藤 18:30~19:15	6日・20日 中村 リラックスヨガ 18:15~19:00	
19:00						
15	フローヨガ 田口 19:00~19:45					
30		プラーナーマヨガ 大屋 19:15~20:00				
45			ピラティス 富士 19:30~20:15	デトックスヨガ 田口 19:30~20:15	13日・27日 塩原 かんたんエアロ+ コアトレ 19:15~20:00	会員外550円
20:00						
15	13日・27日 ヨガ いのまた 20:00~20:45	ストレッチ 金子 20:15~20:45				
30						
45						
21:00	6日・20日 ストレッチボール いわざき 20:00~20:30	会員外550円			6日・20日 美体幹ヨガ 田口	タオルの貸し出しが 出来ません
15						¥金額
30						有料レッスン
45						整理券が必要な レッスン
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

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。