

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和7年
9月

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
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	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	ピラティス 須永 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						
30						
45					美容健康講座 須永 11:30~12:00	
12:00			ストレッチボール いわさき 11:40~12:10	スッキリストretch 中村 11:40~12:10		
15						
30						
45						
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						
45						
14:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴				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						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00	かんたんステップ 石川 18:00~18:30	体幹エクササイズ 石川 18:00~18:30		12・28日 サーキットレ 石川 17:45~18:15	13・27日 リラックスヨガ 塩原	
15						
30						
45						
19:00			極美肌ヘッド セルフマッサージ 須永 18:30~19:15	ホットヨガ 齋藤 18:30~19:15	6・20日 中村 リラックスヨガ 18:15~19:00	
15	ヨガ 中村 19:00~19:45	整うヨガ 大屋 19:00~19:45				
30						
45						
20:00			ピラティス 富士 19:30~20:15	ピラティス 齋藤 19:30~20:15	13・27日 塩原 フローヨガ 19:15~20:00	
15	2・16日 ヨガ いのまた 20:00~20:45	ストレッチ 金子 20:00~20:30				
30						
45						
21:00	9日 リズムストレッチ 梅川				6・20日 ピラティス 須永	
15						
30						
45						
22:00						

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。