

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和7年  
4月短期

|       | 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 +<br>コンディショニング<br>高橋（夢） | ホットヨガ<br>大屋    | やさしい朝ヨガ<br>田口            | デトックスヨガ<br>中村     | ピラティス<br>須永   | 骨盤調整 +<br>ストレッチ<br>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    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 45    |                               |                |                          | スッキリストretch<br>田口 |               |                            |
| 12:00 |                               |                |                          | 11:40~12:10       |               |                            |
| 15    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 30    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 45    |                               |                |                          |                   |               | フリー溶岩浴                     |
| 13:00 |                               |                | ピラティス<br>いのまた            | リラックスヨガ<br>塩原     |               |                            |
| 15    |                               |                | 12:45~13:30              | 12:45~13:30       |               |                            |
| 30    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 45    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 14:00 | フリー溶岩浴                        | フリー溶岩浴         |                          |                   | フリー溶岩浴        | リラックスヨガ<br>（定員13名まで）<br>岩崎 |
| 15    |                               |                |                          |                   |               | 14:00~14:45                |
| 30    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 45    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 15:00 |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 15    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 30    |                               |                |                          | フリー溶岩浴            |               |                            |
| 45    |                               |                | フリー溶岩浴                   |                   |               |                            |
| 16:00 |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 15    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 30    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 45    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 17:00 |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 15    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 30    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 45    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 18:00 | かんたんステップ<br>石川                |                |                          | サーキットトレ 石川        |               |                            |
| 15    | 18:00~18:30                   |                |                          | 17:45~18:15       |               |                            |
| 30    |                               | 体幹エクササイズ<br>石川 |                          |                   |               |                            |
| 45    |                               | 18:15~18:45    | 極美肌ヘッド<br>セルフマッサージ<br>須永 | ホットヨガ<br>齋藤       | リラックスヨガ<br>中村 |                            |
| 19:00 |                               |                | 18:30~19:15              | 18:30~19:15       | 18:15~19:00   |                            |
| 15    | フローヨガ<br>田口                   |                |                          |                   |               |                            |
| 30    | 19:00~19:45                   | 整うヨガ<br>大屋     |                          |                   |               |                            |
| 45    |                               | 19:15~20:00    | ピラティス<br>福士              | デトックスヨガ<br>田口     | 骨盤調整ヨガ<br>田口  |                            |
| 20:00 |                               |                | 19:30~20:15              | 19:30~20:15       | 19:15~20:00   |                            |
| 15    | ヨガ いのまた                       | ストレッチ<br>金子    |                          |                   |               |                            |
| 30    | 20:00~20:45                   | 20:15~20:45    |                          |                   |               |                            |
| 45    |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 21:00 |                               |                |                          |                   |               |                            |
| 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。