

# ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

令和5年  
3月短期教室

	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(琴) 10:30~11:15	ホットヨガ 大屋 10:30~11:15	ストレッチ 小林 10:30~11:00	デトックスヨガ 中村 10:30~11:15	極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100 10:30~11:15	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚 10:30~11:15
11:00						
15			ボディメイク20 いわさき 11:10~11:30			
30				スッキリストretch 大塚 11:30~12:00		
45						
12:00			フリー溶岩浴			フリー溶岩浴
15						
30				フリー溶岩浴		
45						
13:00						
15						
30			ピラティス いのまた 13:15~14:00			
45						
14:00						
15						リラックスヨガ (定員13名まで) 岩崎 14:00~14:45
30				ほぐしストレッチ 石川 14:25~14:45	フリー溶岩浴	
45						
15:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴				
15						
30						
45						
16:00			フリー溶岩浴			
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45			極美肌 ヘッド& フェイスパック 須永 ¥100 18:30~19:15		1 中村 リラックスヨガ 18:15~19:00	
19:00						
15		プレーナーマヨガ 大屋 19:00~19:45		ホットヨガ 齊藤 19:00~19:45		
30						
45			ピラティス 福士 19:30~20:15		1 いわさき かんたんボディメイク 19:15~20:00	
20:00						
15		ストレッチ 小林 20:00~20:30		マットサイエンス ユミコ 20:00~20:45		
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
22:00	※スクール会員とは、子供スクール会員のことです					



代行情報やお得な  
キャンペーン掲載中!

## <今月のお知らせ>

3/1(水)~3/3(金) 休館日

3/21(火) 祝日営業

10:00~18:30

毎週月曜日 定休日

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  
(今月はございません)

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。