

ホット溶岩スタジオ

9月18日(月)・9月23日(土)

祝日プログラム

Tel:04-7168-1810

| 曜日 | 9/18(月) | | 9/23(土) | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------|-------|
| 9:30 | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | 10:00 |
| 30 | ★ | | ★★★★ | 30 |
| 11:00 | 10:30~11:15 癒しのバリ・ヨーガ 石上 | | 10:30~11:30 ベーシック・パワーヨーガ 室伏 竜磨 | 11:00 |
| 30 | ★★ | | ★★ | 30 |
| 12:00 | 11:45~12:30 筋膜リリース・ヨーガ 石上 | | 12:00~12:45 美脚ヨーガ 室伏 竜磨 | 12:00 |
| 30 | ★★ | 担当変更 | | 30 |
| 13:00 | 13:00~13:45 美脚ヨーガ 阿部 | | | 13:00 |
| 30 | | | | 30 |
| 14:00 | | | ★ | 14:00 |
| 30 | | | 14:15~15:00 はじめてのフロー・ヨーガ 石上 | 30 |
| 15:00 | 内容変更 | | | 15:00 |
| 30 | 15:00~16:00 溶岩浴 | | | 30 |
| 16:00 | | | | 16:00 |
| 30 | | | 時間変更 | 30 |
| 17:00 | | | 16:30~17:30 溶岩浴 | 17:00 |
| 30 | | | | 30 |
| 18:00 | ★ | 担当・内容・時間変更 | ★★★★ | 18:00 |
| 30 | 18:00~19:00 骨盤底筋エクササイズ ヤカベ | | 18:00~18:45 パワー・ヨーガ 仁美 | 30 |
| 19:00 | | | ★★ | 19:00 |
| 30 | | | 19:15~20:00 デトックス・ヨーガ 仁美 | 30 |
| 20:00 | | | | 20:00 |
| 30 | | | | 30 |
| 21:00 | <ul style="list-style-type: none"> ・レッスンにご参加の際は、フェイスタオル、水(1ℓ以上)をお持ちください。 ・レッスン中の私語及びお時間を過ぎての入室、途中退室はご遠慮ください。 ・他のお客様へのご迷惑やトラブルに発展する可能性がありますので、ルールを守ってレッスンにご参加ください。 ・都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。 ・レッスン開始2時間前までにお食事を済ませることをお勧めします。 ・ご予約は、2週間前より承ります。キャンセルの際はご連絡ください。 ・定員は全て13名です。 | | | 21:00 |
| 30 | | | | 30 |
| 22:00 | | | | 22:00 |
| 30 | | | | 30 |
| | | 営業時間 | 9:00~21:00 | |