

ホット溶岩会員様  
お盆プログラムスケジュール  
2023年8/11(金)~8/16(水)

代行情報等は  
こちらから→



Tel:04-7168-1810

|       | 8/11 (金) 祝日                       | 8/12 (土)                           | 8/13 (日)                         | 8/14 (月)                          | 火曜日 | 8/16 (水)                                | 曜日    |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----|---|-------|
| 9:30  |                                   |                                    |                                  |                                   | 定休日 |   | 9:30  |
| 10:00 | ★★                                | 時間・内容・担当変更                         | ★★★                              |                                   |     | ★★★                                     | 10:00 |
| 30    | 10:15~11:15<br>ピラティス<br>峯岸        | ★★                                 | 10:00~11:00<br>パワー・ヨガ<br>室伏 竜磨   | ★                                 |     | 10:00~11:00<br>パワー・ヨガ<br>室伏 竜磨          | 30    |
| 11:00 |                                   | 10:30~11:30<br>インナーフロー・ヨガ<br>室伏 竜磨 | イベント                             | 10:30~11:15<br>癒しのバリ・ヨガ<br>石上     |     |   | 11:00 |
| 30    | 担当変更                              | 時間・内容・担当変更                         | ★                                | 11:30~12:15<br>腰をゆるめるヨガ<br>室伏 竜磨  | ★★  | ★★                                      | 30    |
| 12:00 | 11:45~12:45<br>リンパリフレッシュ・ヨガ<br>仁美 | ★★                                 |                                  | 11:45~12:30<br>筋膜リリース・ヨガ<br>石上    |     | 11:30~12:15<br>肩甲骨&骨盤調整ヨガ<br>室伏 竜磨      | 12:00 |
| 30    |                                   | 12:00~12:45<br>癒しのヨガ<br>室伏 竜磨      | ★                                |                                   |     |   | 30    |
| 13:00 | ★★                                |                                    | 12:45~13:30<br>リラックス・ヨガ<br>室伏 竜磨 | ★★                                |     | ★                                       | 13:00 |
| 30    | 担当変更                              |                                    |                                  | 13:00~13:45<br>美脚ヨガ<br>松本         |     | 13:00~14:00<br>快適な身体づくりのための<br>ヨガ<br>阿部 | 30    |
| 14:00 |                                   | ★                                  |                                  |                                   |     |   | 14:00 |
| 30    |                                   | 14:15~15:00<br>はじめてのフロー・ヨガ<br>石上   |                                  | 時間・内容変更                           |     | 時間・内容変更                                 | 30    |
| 15:00 |                                   |                                    |                                  | 15:00~16:00<br>溶岩浴                |     | 15:00~16:00<br>溶岩浴                      | 15:00 |
| 30    |                                   |                                    |                                  |                                   |     |   | 30    |
| 16:00 |                                   | 時間変更                               |                                  |                                   |     | 時間変更                                    | 16:00 |
| 30    |                                   | 16:30~17:30<br>溶岩浴                 | 16:30~17:30<br>溶岩浴               |                                   |     | 16:30~17:30<br>溶岩浴                      | 30    |
| 17:00 |                                   |                                    |                                  |                                   |     |   | 17:00 |
| 30    | 17:00~18:00<br>溶岩浴                | イベント                               | 18:00~18:45<br>筋膜リリース・ヨガ<br>石上   | ★                                 |     | ★                                       | 30    |
| 18:00 | ★★                                | 18:00~18:45<br>壁ドントレーニング<br>仁美     | 18:00~18:45<br>筋膜リリース・ヨガ<br>石上   | 18:15~19:00<br>姿勢改善エクササイズ<br>KAME |     | 時間変更                                    | 18:00 |
| 30    | 18:30~19:15<br>前後開脚ヨガ<br>室伏 竜磨    | 定員7名                               |                                  |                                   |     | 18:00~18:45<br>リラックス・ヨガ<br>仁美           | 30    |
| 19:00 |                                   | ★                                  | ★                                |                                   |     | イベント                                    | 19:00 |
| 30    |                                   | 19:15~20:00<br>デトックス・ヨガ<br>仁美      | 19:15~20:00<br>アロマ・ヨガ<br>石上      | ★                                 |     | 19:15~20:00<br>壁ドントレーニング<br>仁美          | 30    |
| 20:00 |                                   | 時間変更                               |                                  | 19:30~20:15<br>はじめてのヨガ<br>KAME    |     | 定員7名                                    | 20:00 |
| 30    |                                   |                                    |                                  |                                   |     |   | 30    |
| 21:00 |                                   |                                    |                                  |                                   |     |   | 21:00 |
| 30    |                                   |                                    |                                  |                                   |     |   | 30    |
| 22:00 |                                   |                                    |                                  |                                   |     |   | 22:00 |
| 30    |                                   |                                    |                                  |                                   |     |   | 30    |

イベント

**前後開脚ヨガ**

8/11 (金)  
18:30~19:15  
【室伏 竜磨】

前後に開脚するポーズを  
中心にして  
股関節の柔軟性を  
深めていくクラスです。

**壁ドントレーニング**

8/12 (土)  
18:00~18:45

8/16 (水)  
19:15~20:00  
【仁美】

壁を使用しヒップアップや  
下半身シェイプ、  
くびれ作りなどを  
行っていきます！  
サーキットで大量消費  
間違いなし！！

**腰をゆるめるヨガ**

8/13 (日)  
11:30~12:15  
【室伏 竜磨】

腰椎を動かしたり、  
ねじったりすることによって  
腰回りをゆるめて  
リラックスさせていく  
クラスです。

今月の香りは  
カネミール  
『植物のお医者さん』と呼ばれ、  
疲労回復に効果的です。

・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ございますので、  
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。  
・定員数は全て13名となります。