

Raga出町 ホットヨガ レッスンプログラム

2025年4月1日～4月30日

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00			10:20-11:10 美BODYメイク (山根) 🔥		10:20-11:10 (低温) ダイエットエクササイズ (中川) 🔥	10:20-11:20 BeパワーYOGA (大沢) 🔥	10:20-11:20 BeベシツクYOGA (マミ) 🔥	10:00
11:00								11:00
12:00			12:00-13:00 美彩心 (本田) 🔥		12:00-13:00 骨盤調整YOGA (大久保) 🔥		12:00-13:00 BeベシツクYOGA (大久保) 🔥	12:00
13:00								13:00
14:00			13:45-14:45 骨盤調整YOGA (大久保) 🔥				13:15-16:00 コラーゲン シャワータイム 🔥	14:00
15:00					14:45-15:45 BeデトックスYOGA (梅景) 🔥			15:00
16:00		15:30-16:15 美姿勢ストレッチ(荒田) 🍀	15:15-16:15 ホットピラティス (神田) 🔥					16:00
17:00	17:00-18:00 (低温) BeベシツクYOGA (吉田) 🔥	16:30-17:20 背骨コンディショニング (神田) 🍀	16:30-18:30 コラーゲン シャワータイム 🔥		16:00-18:15 コラーゲン シャワータイム 🔥		16:30-17:30 スローデトックスYOGA (吉田) 🔥	17:00
18:00		17:45-18:30 ヨガストレッチ 初級(田中) 🍀						18:00
19:00	18:15-19:10 コラーゲン シャワータイム 🔥		19:00-20:00 BeデトックスYOGA (大沢) 🔥		18:45-19:45 ホットピラティス (水上) 🔥			19:00
20:00	19:40-20:40 BeパワーYOGA (吉田) 🔥							20:00
21:00	21:00-22:00 美彩心 (吉田) 🔥		20:30-21:30 リラックスヨガ (吉田)		20:15-21:15 夜のリラックスYOGA (水上) 🔥			21:00
22:00								22:00
23:00								23:00

🔥マークはホット環境で行うレッスンとなります。(室温36℃、湿度60%) 低温レッスン(室温30℃、湿度60%) ☆VRは映像レッスンとなります。

※全レッスン予約制となります。◀スタジオ:定員22名、VR:定員11名▶

※祝日は営業15分前までに終了のレッスンを実施します。

※レッスン前後にジム、プールのフリー利用可能です。(プールの利用時間につきましてはプログラムをご参照ください。)