

# Raga出町 ホットヨガ レッスンプログラム

2025年8月1日～8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ベーシックYOGA (マミ)	10:00
11:00								11:00
12:00			12:00-13:00 ウエストシェイプピラティス (本田)		12:00-13:00 骨盤調整YOGA (大久保)		12:00-13:00 Beベーシック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ベーシック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 スロージョギングYOGA (吉田)	17:00
18:00	18:15-19:10 コラーゲン シャワータイム	17:45-18:30 ヨガストレッチ 初級 (田中)						18:00
19:00	19:40-20:40 ボディコンディショニング (吉田)		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	21:00-22:00 ほぐしヨガ (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)			20:00
21:00								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%)  
 ※全レッスン予約制となります。《スタジオ:定員22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。)  
 ※参加人数が少ない場合、レッスン変更もしくは休止させていただく場合がございます。