

# Raga出町 ホットヨガ レッスンプログラム

2026年1月4日～1月30日

月	火	水	木	金	土	日	
10:00				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メンテナンスYOGA (大沢)	10:00
11:00		10:20-11:10 美BODYメイク (山根)				4日 機能改善YOGA (ファン)	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)		18日 メンテナンスYOGA (大沢)	12:00
13:00						25日 ベーシックYOGA (梅景)	13:00
14:00		13:45-14:45 骨盤調整YOGA (大久保)					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)	19:00-20:00 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)		20:30-21:30 リラックスYOGA (吉田)	20:20-21:20 リラックスYOGA (水上)			20:00
21:00	20:50-21:50 ほぐしYOGA (吉田)						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°C、湿度60%) 低温レッスン(室温30°C、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、次月以降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。