

# Raga出町 ホットヨガ レッスンプログラム

2026年2月1日～2月27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 1日 ベーシックヨガ (梅景) 8日 メンテナンスヨガ (大沢) 22日 機能改善ヨガ (ファン) 🔥	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		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	19:40-20:40 BeパワーYOGA (吉田) 🔥				19:00-20:00 ホットピラティス (水上) 🔥			20:00
21:00	20:50-21:50 ほぐしヨガ (吉田) 🔥		20:30-21:30 リラックスヨガ (吉田) 🔥		20:20-21:20 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%)  
 ※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。