

Raga出町 ホットヨガ レッスンプログラム

2025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 🔥 BeベーシックYOGA (マミ)
11:00							
12:00			12:00-13:00 🔥 美彩心 (吉田)		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)
13:00					13:15-14:15 🔥 コラーゲン シャワータイム		13:15-16:00 🔥 コラーゲン シャワータイム
14:00			13:45-14:45 🔥 骨盤調整YOGA (大久保)		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)				
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)
18:00		17:45-18:30 🔥 ヨガストレッチ 初級 (田中)					
19:00	18:15-19:10 🔥 コラーゲン シャワータイム				18:45-19:45 🔥 ホットピラティス (水上)		
20:00	19:40-20:40 🔥 BeパワーYOGA (吉田)		19:00-20:00 🔥 BeデトックスYOGA (大沢)				
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)		
22:00							
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。)