

溶岩 & 岩盤プログラム タイムスケジュール 2010.7~

月	火	水	金	土	日・祝
溶岩ヨガ 田端 麻美 12:30~13:00	溶岩デトックス NEW 高野 北斗 12:30~13:00	溶岩ストレッチ STAFF 10:30~11:00	溶岩ヨガ 田村 久則 12:30~13:00	溶岩ヨガ 宮下 薫 12:00-12:30	溶岩ストレッチ STAFF 11:00~11:30
岩盤ビューティヨガ 田端 麻美 (有料) 14:30~15:30	溶岩ダイエット NEW 三宅 由樹 15:00~15:30	溶岩ヨガ 田端 麻美 12:30~13:00	溶岩ストレッチ 佐藤 弘幸 15:00~15:30	岩盤インド・ヨガ 田村 久則 (有料) 13:30-14:30	岩盤アロマヨガ 宮下 薫 (有料) 12:00-13:00
溶岩スリム STAFF 17:00~17:30	岩盤シェイプアップヨガ 齊藤 靖子 (有料) 19:30-20:30	岩盤ビューティヨガ 田端 麻美 (有料) 15:45-16:45	溶岩ヨガ 慎悟 20:00~20:30	NEW 溶岩ヨガ 篠 百合香 18:30~19:00	溶岩ストレッチ STAFF 16:00~16:30
溶岩ストレッチ STAFF 20:00~20:30	溶岩ストレッチ STAFF 20:45-21:15	溶岩ヨガ 慎悟 17:00~17:30	岩盤アロマ整体ヨガ 慎悟 (有料) 20:45-21:45		

《 注意事項 》

- ・必ず館内着を着用のうえお越しください。
- ・岩盤アロマヨガは有料プログラムになります。フロントでお申し込みのうえお越しください。
※場所は岩盤浴室で行います。レッスン開始5分前にはお集まりください。
- ・汗をたくさんかきますので水分を必ずご持参のうえご参加ください。
- ・暑い中で行いますので体調がよろしくない場合はご遠慮ください。
- ・レッスン中、気分が悪くなりましたらすぐに中止しましょう。
- ・レッスン5分前には集合していただきますようよろしくお願いいたします。