

岩盤STUDIO プログラム

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木	金曜日	土曜日	日曜日	曜日
場所	岩盤STUDIO	岩盤STUDIO	岩盤STUDIO		岩盤STUDIO	岩盤STUDIO	岩盤STUDIO	場所
10:00	【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 10:20~10:50	目覚めのYOGA 45 10:00~10:45 R I E 定員25	ヒーリングYOGA 45 10:00~10:45 未来 定員25		バランスコーディネーション 45 10:00~10:45 浅野 久美 定員25	【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 10:30~11:00	【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 10:30~11:00	10:00
30								30
11:00		【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 11:00~11:30						11:00
30								30
12:00	骨盤調整YOGA 45 11:45~12:30 MIKA 定員25		【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 12:00~12:30		リフレッシュ YOGA 60 11:45~12:45 TERU 定員25			12:00
30								30
13:00		【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 13:30~14:00	やさしい YOGA 45 13:15~14:00 TERU 定員25		【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 13:30~14:00	ヒーリングYOGA 45 13:00~13:45 高口 定員25		13:00
30								30
14:00	デトックス YOGA 45 14:00~14:45 TERU 定員25	ハタ YOGA 60 14:15~15:15 MIKA 定員25	デトックス YOGA 60 14:30~15:30 TERU 定員25		デトックス YOGA 45 14:45~15:30 RIE 定員25			14:00
30								30
15:00	タイ式YOGA 45 15:05~15:50 椎名 良子 定員25		【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 15:45~16:15		【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 15:45~16:15			15:00
30								30
16:00	YOGA&ピラティス 45 16:15~17:00 井上 智子 定員25	デトックス YOGA 45 16:20~17:05 大野 幸江 定員25						16:00
30								30
17:00			デトックス YOGA 45 19:15~20:00 mami 定員25		リフレッシュ YOGA 45 19:15~20:00 高島 徳子	【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 19:15~19:45	【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 19:15~19:45	17:00
30								30
18:00	【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 20:30~21:00	【無料/予約なし】 HOTストレッチ 30 20:15~20:45						18:00
30								30
19:00								19:00
30								30
20:00								20:00
30								30
21:00								21:00
30								30
22:00								22:00
30								30

岩盤入浴
FREE
TIME



…初めての方でもお気軽に参加いただけるプログラムです。
 …運動強度を表しています。
定員 …定員制のプログラムです。**プログラム開始30分前より、2階**フィットネスカウンターにて予約を開始致します。

◆ プレミアムレギュラー会員 ◆ プレミアムデイト会員 ◆ 岩盤ヨガ デイト会員 ◆
 ●岩盤入浴料&プログラム参加料は**無料**。回数制限なくご参加いただけます。

◆ レギュラー会員 ◆ デイト会員 ◆ 一般入浴のお客様 ◆
 ●岩盤入浴料に加え、以下のプログラム参加料が必要となります。
 ※45分プログラム/1,620円(税込) ※60分プログラム/2,160円(税込)

岩盤浴営業時間
9:00~24:30
 (最終受付24:00)