



ホット&カラーゲンヨガ

スケジュール

最新スケジュールはホームページにて更新

インストラクター



ともこ



たまちゃん



Ryu



ゆかり



Hiromi



Eriko



Kikuko



ちえ



MIHO



ゆりこ

日	月	火	水	木	金	土
8:00						8:00~9:00 朝ヨガ ともこ先生
9:00	9:00~10:00 Good Morning Yoga ともこ先生					
10:00						
11:00	10:30~11:30 骨盤リセットヨガ Eriko先生 ゆりこ先生 ともこ先生	10:30~11:30 デトックスヨガ ゆりこ先生	10:30~11:30 アロマヨガ ともこ先生	11:00~12:00 禅(ぜん)ヨガ Kikuko先生	10:30~11:30 骨盤リセットヨガ Eriko先生	10:30~11:30 シェイプアップヨガ たまちゃん先生
12:00						
18:00					『インストラクター養成講座開催』 詳しくはこちら Tel. 052-957-4501	
19:00			18:30~19:30 パレエクササイズ ちえ先生	18:30~19:30 旅ヨガ Hiromi先生		
20:00		20:00~21:00 代謝UPヨガ Ryu先生	20:00~21:00 スタイルアップトレーニング MIHO先生	20:00~21:00 骨盤ヨガエクササイズ Kikuko先生	20:00~21:00 月ヨガ ともこ先生	20:00~21:00 心と体のメンテナンスヨガ ちえ先生
21:00						
22:00	21:30~22:30 美筋コンディショニングヨガ Ryu先生					21:30~22:30 プチ・パワーヨガ たまちゃん先生

汗をかいてストレスを発散したい

禅ヨガ

アロマヨガ

パレエクササイズ

筋肉をつけたいダイエットしたい

シェイプアップヨガ

プチ・パワーヨガ

骨盤ヨガエクササイズ

美筋コンディショニングヨガ

代謝UPヨガ

スタイルアップトレーニング

リラックス ← → アクティブ

運動を楽しみながら癒されたい

心と体のメンテナンスヨガ

月ヨガ

体調を整え毎日を元気に過ごしたい

デトックスヨガ

朝ヨガ

骨盤リセットヨガ

Good Morning Yoga

旅ヨガ

チケット価格表		一般	会員
レッスン	1回	1,600円	1,500円
	5回	—	6,500円
レッスン+入泉券	1回	2,100円	2,000円
	5回	—	9,250円

コラーゲン照明導入!

玉ノ湯ヨガスタジオ内に、美肌効果があると話題のコラーゲン照明を導入!
是非、あなたもコラーゲン照明の効果を体感してください。

効果

- 肌の老化を改善する
- コラーゲンの効果的な摂取
- 髪の毛のハリツヤが良くなる
- ボディラインの引き締め

*2週間先のレッスンまで、ご予約可能です。