



# 玉ノ湯ホット&コラーゲンヨガ

## Yoga Rainbow

スケジュール

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SUT 8:00~9:00
8:00							朝ヨガ ともこ先生
9:00							
10:00	10:30~11:30 インナー ビューティーヨガ ゆかり先生			10:30~11:30 リフレッシュ アロマヨガ ともこ先生	11:00~12:00 禪(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 アップホットヨガ たまちゃん先生
11:00			11:00~12:00 ルーシー ダットン Hiromi先生				
12:00							
13:00						13:00~14:00 ほぐしヨガ Eriko先生	
14:00							
18:00					18:30~19:30 旅ヨガ Hiromi先生		
19:00		20:00~21:00 代謝UPヨガ Ryu先生	20:00~21:00 ハワイアン ヨガ ゆかり先生	20:00~21:00 骨盤矯正ヨガ 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 ゆかり先生	
20:00							
21:00		21:30~22:30 パワーヨガ Ryu先生				21:30~22:30 プチ・ パワーヨガ たまちゃん先生	
22:00							

### タイプ別負荷

汗をかいて  
ストレスを発散したい

ゆるやかに動く

運動を楽しみながら  
癒されたい

筋肉をつけたい  
ダイエットをしたい

しっかり動く

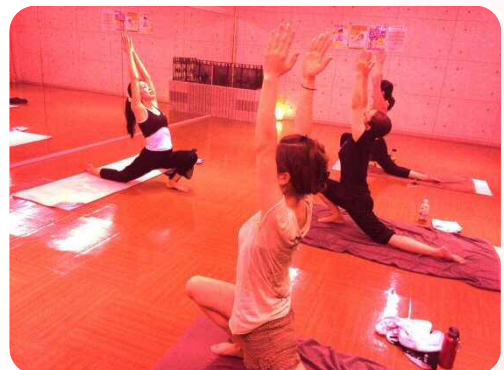
体調を整え  
毎日を元気に  
過ごしたい

### 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

※ 2週間先のレッスンまで、ご予約可能です。

### コラーゲン照明導入！



玉ノ湯ヨガスタジオ内に、美肌に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
- コラーゲンの効率的な摂取
- 髪の毛のハリツヤが良くなる
- ボディラインの引き締め