



玉ノ湯ホット&コラーゲンヨガ

Yoga Rainbow

スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
8:00	9:00~10:00 Good Morningヨガ ゆかり先生						8:00~9:00 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 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							
12:00						13:00~14:00 ほぐしヨガ Eriko先生	
13:00							
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 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	
22:00							

タイプ別負荷

ゆるやかに動く	汗をかいて ストレスを発散したい	筋肉をつけたい ダイエットをしたい	しっかり動く
	運動を楽しみながら 癒されたい	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