



# 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<br>Good Morningヨガ<br>ゆかり先生    |   |  |   |                                    |  | 8:00~9:00<br>朝ヨガ<br>ともこ先生                  |
| 9:00  |  |   |  |   |                                    |  |  |
| 10:00 | 10:30~11:30<br>インナー<br>ビューティーヨガ<br>ゆかり先生 |   | 10:30~11:30<br>インナー<br>ビューティーヨガ<br>ゆかり先生 | 10:30~11:30<br>リフレッシュ<br>アロマヨガ<br>ともこ先生     | 11:00~12:00<br>禪(ぜん)ヨガ<br>Kikuko先生 | 10:30~11:30<br>骨盤リセット<br>ヨガ<br>Eriko先生   | 10:30~11:30<br>シェイプアップ<br>ホットヨガ<br>たまちゃん先生 |
| 11:00 |  |   |  |   |                                    |  |  |
| 12:00 |  |   |  |   |                                    | 13:00~14:00<br>ほぐしヨガ<br>Eriko先生          | 12月いっぱいまで<br>終了                            |
| 13:00 |  |   |  |   |                                    |  |  |
| 14:00 |  |   |  |   |                                    |  |  |
| 18:00 |  |   | 12月より<br>Newレッスン                         | 18:30~19:30<br>バレエ<br>エクササイズ<br>ちえ先生        | 18:30~19:30<br>旅ヨガ<br>Hiroim先生     |  |  |
| 19:00 |  | 20:00~21:00<br>代謝UPヨガ<br>Ayu先生                | 20:00~21:00<br>ハワイアン<br>ヨガ<br>ゆかり先生      | 20:00~21:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>エクササイズ<br>Kikuko先生 | 20:00~21:00<br>月ヨガ<br>ともこ先生        | 20:00~21:00<br>心と体の<br>メンテナンスヨガ<br>ゆかり先生 |  |
| 20:00 |  |   |  |   |                                    |  |  |
| 21:00 |  | 21:30~22:30<br>美筋<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>Ayu先生 |  |   |                                    | 21:30~22:30<br>プ子★<br>パワーヨガ<br>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<br>ストレスを発散したい | 筋肉をつけたい<br>ダイエットをしたい     | しっかりと動く |
|         | 運動を楽しみながら<br>癒されたい  | 体調を整え<br>毎日を元気に<br>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<br>+入会券 | 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験  
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