



玉ノ湯ホット&コラーゲンヨガ

Yoga Rainbow

2月スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
8:00	9:00~10:00 Good Morningヨガ ともこ先生	担当変更		新レッスン			8:00~9:00 朝ヨガ ともこ先生
9:00							
10:00	10:30~11:30 骨盤リセット ヨガ Eriko先生 or ゆりこ先生 or ともこ先生	新レッスン	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 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 ヨガ たまちゃん先生
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
18:00			新レッスン	18:30~19:30 バレエ エクササイズ ちえ先生	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 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	担当変更
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

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

体調を整え
毎日を元気に
過ごしたい

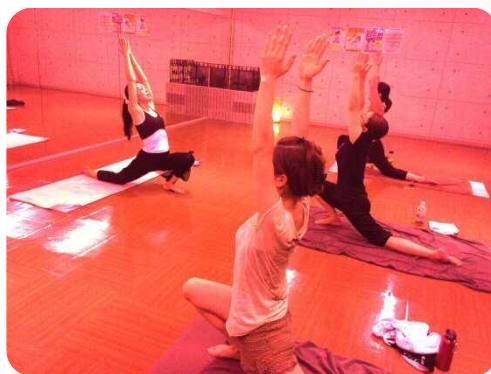
しっかり動く

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