



# ホット＆コラーゲンヨガ

## 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							
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

\*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