

SANTOSHA Loharu 津田沼店 レッスンプログラム【9月】 チェックインはレッスン開始10分前までにお済ませください

	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(日)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)			
9:30							店休日							店休日				
10:00	* 10:00~10:45 リラックス	*** 10:00~10:45 美体幹	** 10:00~10:45 BASIC 齋藤麻衣子	** 10:00~10:45 デトックス	* 10:00~10:45 はじめて	** 10:00~10:45 美脚		*** 10:00~10:45 燃焼	* 10:00~10:45 リラックス	10:00	** 10:00~10:45 BASIC 齋藤麻衣子	**** 10:00~10:45 ホットフロー	* 10:00~10:45 ストレッチ		* 10:00~10:45 はじめて		* 10:00~10:45 肩こり	
10:30	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	10:30	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	
11:00											11:00							
11:30	** 11:30~12:15 BASIC 齋藤麻衣子	** 11:30~12:15 美脚	* 11:30~12:15 ストレッチ	* 11:30~12:15 美活骨盤	*** 11:30~12:15 燃焼	* 11:30~12:15 はじめて			* 11:30~12:15 肩こり	* 11:30~12:15 はじめて	11:30	*** 11:30~12:15 美体幹	* 11:30~12:15 ストレッチ		** 5 11:30~12:15 ハタ	** 11:30~12:15 デトックス		11:30~12:30 PREMIUM LESSON
12:00	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴			溶岩浴	溶岩浴	12:00	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴		
12:30				** 12:45~13:30 美脚	** 12:45~13:30 デトックス	* 12:45~13:30 リラックス			** 13:00~13:45 美脚	** 13:00~13:45 デトックス	12:30		12:45~13:30 溶岩浴		*** 13:00~13:45 美体幹	* 13:00~13:45 美活骨盤	13:00~13:45 溶岩浴	
13:00	*** 13:00~13:45 美体幹	13:00~14:00 溶岩浴	*** 13:00~13:45 燃焼	溶岩浴	13:00~13:45 デトックス	13:00~13:45 リラックス			溶岩浴		13:00	13:00~14:30 出入り自由 溶岩浴					13:00~13:45 溶岩浴	
13:30	溶岩浴		溶岩浴						溶岩浴		13:30		** 14:00~14:45 デトックス					
14:00				*** 14:15~15:00 美体幹	* 14:15~15:00 肩こり	14:15~15:00 溶岩浴					14:00		溶岩浴					
14:30	* 14:30~15:15 肩こり	* 14:30~15:15 ストレッチ	** 14:30~15:15 デトックス						* 14:30~15:15 美活骨盤	14:15~16:15 出入り自由 溶岩浴	14:30						* 14:15~15:00 はじめて	
15:00	溶岩浴	溶岩浴							溶岩浴		15:00					14:15~16:15 出入り自由 溶岩浴		
15:30				15:30~16:15 ストレッチ	** 15:30~16:15 美脚	*** 15:30~16:15 ホットフロー					15:30	** 5 15:30~16:15 ハタ	* 15:30~16:15 肩こり		** 15:30~16:15 美脚		** 15:30~16:15 デトックス	
16:00	** 16:00~16:45 デトックス	*** 16:00~16:45 燃焼	15:45~17:00 出入り自由 溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴			16:00~17:00 溶岩浴		16:00	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴			
16:30	溶岩浴	溶岩浴									16:30							
17:00				** 17:00~17:45 BASIC 齋藤麻衣子	* 17:00~17:45 PILATIS keiko	* 17:00~17:45 美活骨盤				16:45~17:30 美脚	17:00	* 17:00~17:45 美活骨盤	** 17:00~17:45 BASIC momo		* 17:00~17:45 PILATIS keiko		16:45~17:30 溶岩浴	
17:30	** 17:30~18:15 美脚	17:30~18:30 溶岩浴	** 5 17:30~18:15 ハタ						** 17:30~18:15 デトックス	* 18:00~18:45 肩こり	17:30				* 17:30~18:15 リラックス		*** 18:00~18:45 ホットフロー	
18:00	溶岩浴		溶岩浴						溶岩浴		18:00					溶岩浴		
18:30											18:30	18:15~20:00 出入り自由 溶岩浴						
19:00	* 19:00~19:45 美活骨盤	** 19:15~20:00 デトックス	** 19:00~19:45 美脚						* 19:00~19:45 リラックス	** 5 19:15~20:00 ハタ	19:00				** 19:00~19:45 美脚		* 19:15~20:00 ストレッチ	
19:30	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴						溶岩浴		19:30				溶岩浴			
20:00											20:00							
20:30										20:30	** 20:30~21:15 デトックス							
21:00	20:30~21:15 PILATIS keiko	* 20:30~21:15 はじめて	* 20:30~21:15 リラックス					20:30~21:15 PILATIS keiko	*** 20:30~21:15 ホットフロー	21:00			*** 20:30~21:15 燃焼		20:30~21:15 PILATIS keiko			
21:30										21:30								
22:00										22:00								

- ★はじめてのヨーガ ヨーガの代表的なポーズを行いながら身体へ6つの刺激を味わい、バランス良くお身体を動かしていくクラス
- ★リラックスヨーガ ポーズと呼吸を深め、心と身体の緊張をほどいていくクラス
- ★肩こり改善ヨーガ 肩甲骨の動きをスムーズにし、肩こり改善に繋げていくクラス
- ★ストレッチヨーガ 筋肉を良好な状態にしていくことを目的としたクラス
- ★美活骨盤ヨーガ 骨盤の歪みから生じる様々な不調を解消し、美しくイキイキとした心身を目指すクラス
- ★★デトックスヨーガ 体内浄化のサポートを行い、健康の維持増進に繋げていくクラス
- ★★★美脚ヨーガ メリハリのあるバランスの取れたレッグラインを作っていくクラス
- ★★★★ハタヨーガ 深い呼吸を通して、心と身体のバランスを整えるクラス
- ★★★★★美体幹ヨーガ 体幹を意識してメリハリのあるボディを目指すクラス
- ★★★★★燃焼ヨーガ ゆっくりと動き続ける事により、脂肪燃焼効果を高め、引き締まったボディを目指すクラス
- ★★★★★ホットフロー フロースタイルで呼吸に合わせて動き続ける事により、筋肉の収縮弛緩を繰り返し、股関節の可動域を広げていくクラス

～9月津田沼店開催プレミアムレッスンのお知らせ

30日(水)11:30～ マインドフルネス瞑想ヨーガ★★ 担当：大関IR

ご予約はお電話かフロントのみとなっております。WEB予約サイト上では予約が取れない様満席表示となっておりますので、ご注意ください。また、ご希望にお応えして、ライト会員の方もご参加いただけるようになりました！

ライト会員の方はレッスンor溶岩浴チケットを3枚でプレミアムレッスンにご参加可能でございます♪

プレミアムチケットをお持ちでない方も1レッスン6,000円(税抜)で受講可能です。是非スペシャルなお時間をお過ごしください♪