

SANTOSHA Loharu 津田沼店 レッスンプログラム【10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(金)	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
9:30																	9:30
10:00	**	*	**	**		*	***	**	**	*	**		*	*	**	***	10:00
10:00~10:45	BASIC 斎藤麻衣子	10:00~10:45 はじめて	10:00~10:45 美脚	10:00~10:45 〇ハタ		10:00~10:45 ストレッチ	10:00~10:45 美体幹	10:00~10:45 BASIC 斎藤麻衣子	10:00~10:45 デトックス	10:00~10:45 燃焼	10:00~10:45 美脚		10:00~10:45 肩こり	10:00~10:45 美活骨盤	10:00~10:45 BASIC 斎藤麻衣子	10:00~10:45 ホットフロー	10:00
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		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	10:30
11:00																	11:00
11:30	****	***	*	*				**	*	***	***		*	**	**	*	11:30
11:30~12:15	ホットフロー	11:30~12:15 燃焼	11:30~12:15 リラククス	11:30~12:15 はじめて		11:00~12:00 溶岩浴	11:30~12:15 肩こり	11:30~12:15 美脚	11:30~12:15 美活骨盤	11:30~12:15 ストレッチ	11:30~12:15 〇ハタ		11:30~12:15 美活骨盤	11:30~12:15 美脚	11:30~12:15 デトックス	11:30~12:15 肩こり	11:30
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	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	12:00
12:30																	12:30
13:00	*	**		**		***			****	***			*	*	***	*	13:00
13:00~13:45	美活骨盤	13:00~13:45 デトックス	12:45~13:30 溶岩浴	13:00~13:45 デトックス		13:00~13:45 燃焼	13:00~15:00 出入り自由 溶岩浴	13:00~14:00 溶岩浴	13:00~13:45 ホットフロー	13:00~13:45 リラククス	13:00~15:00 出入り自由 溶岩浴		13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 リラククス	13:00~13:45 美体幹	13:00~13:45 はじめて	13:00
13:30				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	溶岩浴	溶岩浴	13:30
14:00		*	*														14:00
14:00~14:45		14:15~15:00 リラククス	14:00~14:45 美活骨盤			14:30~15:15 リラククス	13:00~15:00 出入り自由 溶岩浴	14:30~15:15 美活骨盤	14:15~15:00 美体幹	14:15~15:00 溶岩浴	14:15~15:00 溶岩浴		14:15~15:00 美脚	14:30~15:15 デトックス	14:30~15:30 溶岩浴	14:15~15:00 溶岩浴	14:00
14:30	14:15~15:00 溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	14:30~15:45 出入り自由 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	溶岩浴	溶岩浴	14:30
15:00																	15:00
15:30		***	*			***	***	***	***	***	*		*	*	*	*	15:30
15:30~16:15		15:45~16:30 ADVANCE momo	15:30~16:15 ストレッチ			15:30~16:15 ADVANCE momo	15:30~16:15 ADVANCE momo	15:30~16:15 ADVANCE momo	15:30~16:15 肩こり	15:30~16:15 BASIC keiko	15:30~16:15 美活骨盤		15:30~16:15 ストレッチ			15:30~16:15 デトックス	15:30
16:00			溶岩浴			16:00~16:45 デトックス	溶岩浴	16:00~17:00 溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	16:00
16:30						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	溶岩浴	16:30
17:00		**	*				**	**	**	**	*		*	*	*	*	17:00
17:00~17:45	16:45~18:45 出入り自由 溶岩浴	17:00~17:45 BASIC momo	17:00~17:45 PILATIS keiko	17:30~18:15 リラククス		17:30~18:30 溶岩浴	17:00~17:45 BASIC momo	17:30~18:15 デトックス	17:00~17:45 BASIC momo	17:00~17:45 PILATIS keiko	17:30~18:15 美体幹		16:45~17:30 溶岩浴	16:00~18:00 出入り自由 溶岩浴	17:15~18:45 出入り自由 溶岩浴	17:00~17:45 BASIC momo	17:00
17:30				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	溶岩浴	溶岩浴	17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00	*			**		**	**	*			**		*	***	**	*	19:00
19:00~19:45			19:00~20:00 PLEMIUM LESSON			19:00~19:45 BASIC 斎藤麻衣子	18:15~20:00 出入り自由 溶岩浴	19:00~19:45 肩こり			19:00~19:45 デトックス		18:00~18:45 BASIC momo	19:00~19:45 燃焼	19:15~20:00 美脚		19:00
19:30	19:15~20:00 リラククス					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	溶岩浴	19:30
20:00																	20:00
20:30	**			**		*	**	***	*	*	*		**	*	*	*	20:30
20:30~21:15	デトックス			20:30~21:30 PLEMIUM LESSON		20:30~21:15 BEGINNER 斎藤麻衣子	20:30~21:15 デトックス	20:30~21:15 燃焼			20:30~21:15 肩こり		20:30~21:15 デトックス	20:30~21:15 ストレッチ	20:30~21:15 美活骨盤		20:30
21:00																	21:00
21:30																	21:30
22:00																	22:00

店休日

店休日

- ★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
- ★リラククスヨーガ 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お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
- ★★.5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て、股関節の可動域を広げていくクラス

~10月津田沼店開催プレミアムレッスンのお知らせ~

19日(月) 19:00~ 呼吸と共に動く伝統的なハタヨガ★ 20:30~女性のためのハタヨーガ★ 尾形加奈子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、ご要望にお応えして、ライト会員の方もご参加いただける様になりました！

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！