

ホテルセトレVivo

祝日レッスンスケジュール (2022年5月3日～5月5日)

*45分以上のレッスンは開始1時間前より整理券を配布。(朝1番はフロント前、以降のレッスンはジムで配布。)

時間	5/3火曜日 (祝日)			5/4水曜日 (祝日)			5/5木曜日 (祝日)			時間
	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	
10:00										10:00
10:15										10:15
10:30	スタイルアップ ヨガ	コアストレッチ		ルーシーダットン	10:30～11:15			10:15～11:15		10:30
10:45	射場			吉田	ファイティング45			10:45～11:15	グラビティ ヨガ	10:45
11:00					田浦			筋膜リセット	阪谷	11:00
11:15										11:15
11:30		11:15～12:00								11:30
11:45		フリースタイル ダンス		11:30～12:15						11:45
12:00	11:45～12:45	射場		柔軟UPヨガ					11:45～12:30	12:00
12:15	登録制			田浦					トータルボディ トレーニング	12:15
12:30	ハタヨガ								Satoshi	12:30
12:45	石田			12:30～13:00						12:45
13:00				岩盤浴				11:30～14:15		13:00
13:15		13:00～14:00						岩盤浴		13:15
13:30	13:00～14:15	ゆるめる アロマヨガ		13:15～14:15					13:15～14:00	13:30
13:45	岩盤浴	田浦		登録制					あるくエアロ45	13:45
14:00				骨盤調整&ヨガ					崎元	14:00
14:15				射場						14:15
14:30				14:00～14:45						14:30
14:45				ボルドブラ						14:45
15:00	14:30～15:15									15:00
15:15	ほぐすヨガ			14:30～15:00				14:30～15:30		15:15
15:30	佐野			岩盤浴				ベーシックヨガ		15:30
15:45								崎元	15:00～16:00	15:45
16:00				15:15～16:00					美BODY (有料)	16:00
16:15				リンパデトックス ヨガ					高橋	16:15
16:30				MIYOKO						16:30
16:45										16:45
17:00	15:30～16:00									17:00
17:15	岩盤浴			16:15～18:00						17:15
17:30				岩盤浴						17:30
17:45										17:45
18:00										18:00
18:15										18:15
18:30										18:30
						営業時間 平日 9:30～21:30 土曜日 10:00～18:30 日・祝祭日 10:00～18:30				
レッスン参加の整理券はご本人がお取りください。 のあるものはシューズが必要です。			「岩盤利用に関して」 ※岩盤浴の利用はバスタオルが必要になります。静かにご利用下さい。 ※シューズ・タオル・服装・岩盤タオル等レンタル有り。(1セット220円)			登録制 登録された方のみ参加(有料)。定員13名。 ホテルセトレVivo TEL:078-704-3355				