

# スタジオレッスンスケジュール(7月1日スタート!) ★NEW

|       | 月MON                                    | 火TUE                              | 水WED                            | 木THU                           | 金FRI                             | 土SAT  | 日SUN   |
|-------|---|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---|--|
| 9:00  |   |                                   |                                 |                                |                                  |   | ★ 9:10~10:10<br>はじめてアシュタンガ<br>テルミ                  |
| 10:00 | ★ 10:00~11:00<br>モーニング<br>チャレンジ60<br>中西 | 10:00~11:00<br>ゆったりヨガ<br>テルミ      | 10:00~11:00<br>リズムシェイプ60<br>かすみ |                                | 10:00~11:00<br>シニアヨガ<br>テルミ      | 9:30~10:20<br>やさしいヨガ<br>みゆり   | ★ 10:25~11:15<br>やさしいヨガ<br>みゆり                     |
| 11:00 | ★ 11:15~12:15<br>モーニング<br>チャレンジ60<br>中西 | 11:30~12:20<br>ヨガ体験レッスン<br>テルミ    |                                 |                                |                                  | 10:30~11:20<br>ヴィンヤサヨガ<br>みゆり   | ★ 11:30~12:30<br>第1/3/5スローヨガ<br>ふきこ<br>第2/4パワーヨガふみ |
| 12:00 |   |                                   |                                 |                                |                                  | 11:30~12:40<br>ニューヨークヨガ<br>テルミ<br>※有料レッスン   |  |
| 13:00 |   |                                   | 13:00~14:00<br>ルーシーダットン<br>ゆうこ  |                                | 12:30~13:30<br>はじめてヨガ<br>テルミ     |   |  |
| 14:00 |   |                                   |                                 | ★ 14:00~15:00<br>スローヨガ<br>ふきこ  |                                  |   |  |
| 15:00 |   |                                   |                                 |                                |                                  |   |  |
| 16:00 |   |                                   |                                 | ★ 15:50~16:50<br>ハタヨガ<br>テルミ   |                                  |   |  |
| 17:00 | 16:50                                   | 16:10~17:00<br>ボディコンディショニング<br>中西 | 16:50                           | 16:50                          | 16:50                            |   |  |
| 18:00 |   | ★ 18:00~18:15 腹筋<br>ふきこ           |                                 |                                |                                  |  ヨガ体験レッスン(期間限定)<br>初めての方向けのヨガ体験クラスです。<br>ヨガ受けてみたいけど、できるかな…という方向け<br>メンバーさん以外もOK! おともだちにお声掛けください!<br>無料・要予約・お一人1回限り |  |
| 19:00 | ★ 18:30~19:15<br>スローヨガ45<br>ふきこ         |                                   |                                 |                                |                                  |   |  |
| 20:00 | ★ 20:00~21:00<br>ヴィンヤサヨガ60<br>テルミ       | 19:30~20:00<br>ブートキャンプ美尻編<br>矢嶋み  | 19:15~20:15<br>パワーヨガ<br>ふみ      | ★ 19:15~20:00<br>エアロ45<br>かすみ  | ★ 19:10~19:45<br>ヨガ体験レッスン<br>テルミ |   | 19<br>時<br>閉<br>館                                  |
| 21:00 |   |                                   |                                 | ★ 20:15~21:00<br>ハタヨガ45<br>かすみ | 20:00~21:00<br>シヴァナンダヨガ<br>テルミ   |   |  |
| 22:00 |   |                                   |                                 |                                |                                  |   |  |

○ レギュラー会員 ジムご利用時間 月～金曜日16:50～22:00 土曜日 9:00～22:00 日曜日 9:00～19:00  
 のレッスンが受講できます。(祝日も同じ営業時間となります)

◎ ヨガプラス会員 ジムご利用時間 月～金曜日16:50～22:00 土曜日 9:00～22:00 日曜日 9:00～19:00  
 ヨガレッスンが受講できます。(祝日も同じ営業時間となります)