


スタジオレッスンスケジュール(7月1日スタート!)★が変更になっています

	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	土SAT	日SUN
9:00							9:10~10:10 キレイになるヨガ テルミ
10:00	★ 10:00~11:00 モーニング チャレンジ60 中西	10:00~11:00 ゆったりヨガ テルミ	10:00~11:00 リズムシェイプ60 かすみ		10:00~11:00 シニアヨガ テルミ	9:30~10:20 やさしいヨガ みゆり	★ 10:25~11:15 やさしいヨガ みゆり
11:00	★ 11:15~12:15 モーニング チャレンジ60 中西	11:30~12:20 ヨガ体験レッスン テルミ				10:30~11:20 ヴィンヤサヨガ みゆり	★ 11:30~12:30 第1/3/5スローヨガ ふきこ 第2/4パワーヨガふみ
12:00						11:30~12:40 ニューヨークヨガ テルミ ※有料レッスン	
13:00			13:00~14:00 ルーシーダットン 福井		12:30~13:30 はじめてヨガ テルミ		
14:00				★ 14:00~15:00 スローヨガ ふきこ			
15:00				★ 15:15~16:15 ハタヨガ テルミ			
16:00		15:15~16:15 ボディ コンディショニング 中西					
16:20	16:20	16:20	16:20 サブエントランスOPEN		16:20		
17:00	16:50	16:50	16:50 メインエントランスOPEN		16:50		
18:00		★ 18:00~18:15 腹筋 ふきこ					
19:00		★ 18:30~19:15 スローヨガ45 ふきこ					
20:00	★ 20:00~21:00 ハタヨガ60 テルミ	19:30~20:00 ブートキャンプ美尻編 矢嶋み	19:15~20:15 パワーヨガ ふみ	★ 19:15~20:00 脂肪燃焼45 かすみ		18:50~19:40 ヨガ体験レッスン テルミ	19 時 閉 館
21:00				★ 20:15~21:00 ハタヨガ45 かすみ	20:00~21:00 シヴァナンダヨガ テルミ		
22:00							

 **ヨガ体験レッスン (期間限定)**
 初めての方向けのヨガ体験クラスです。
 ヨガ受けてみたいけど、できるかな...という方向け
 メンバーさん以外もOK! おともだちにお声掛けください!
 無料・要予約・お一人1回限り

○ レギュラー会員 ズムご利用時間 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 ズムご利用時間 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)