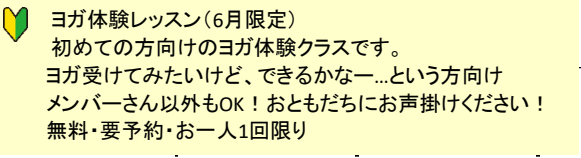


# スタジオレッスンスケジュール(6月1日スタート!)

	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	土SAT	日SUN	
9:00								
10:00				10:00~10:50 ヨガ体験レッスン テルミ		9:30~10:20 やさしいヨガ みゆり	9:20~10:20 キレイになるヨガ テルミ	
11:00	10:30~11:30 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 かずみ		10:00~11:00 シニアヨガ テルミ	10:30~11:20 ヴィンヤサヨガ みゆり	10:40~11:40 第1/3/5スローヨガ ふきこ 第2/4ハタヨガ ふみ	
12:00		11:30~12:20 ヨガ体験レッスン テルミ				11:30~12:40 ニューヨークヨガ テルミ ※有料レッスン	11:50~12:40 ヨガ体験レッスン	
13:00					12:30~13:30 はじめてヨガ テルミ			
14:00			13:00~14:00 ルーシーダットン 福井					
15:00				14:00~15:00 スローヨガ テルミorふきこ				
16:00		15:15~16:15 ボディ コンディショニング 中西		15:15~16:15 スローヨガ テルミorふきこ				
17:00	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	サブエントランスOPEN		
18:00	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	メインエントランスOPEN		
19:00								
20:00	18:45~19:00 腹筋 ふきこ							
21:00	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60 ふみ		19:20~19:50 かんたんエアロ かずみ	20:00~21:00 シヴァナンダヨガ テルミ		<b>19 時 閉 館</b>	
22:00	20:20~21:20 ハタヨガ ふきこ							

○ 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)

※月・火・水・木・金曜日(祝日含む)16:50までは建屋東側のサブエントランスが出入り口となります。