

年末年始スタジオレッスンスケジュール

								10-15時		10-15時		10-15時	
12/23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/1	2	3		
金FRI	土SAT	日SUN	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	土SAT	日SUN	月MON	火TUE		
9:00		8:50~10:10					8:30~9:30 朝ヨガと メディテーション テルミ	休館	休館				
10:00	9:30~10:20 朝ほくしヨガ テルミ	アシュタンガヨガ 80 テルミ											
10:00~11:00			10:00~11:00 モーニング チャレンジ60	10:00~11:00 ゆったりヨガ	10:00~11:00 リズムシェイプ60								10:10~11:10 年始ハタヨガ テルミ
11:00	10:30~11:20 ヴィンヤサヨガ テルミ	10:25~11:15 朝ほくしヨガ テルミ	中西	テルミ	かすみ								11:20~12:00 フートキャンプSP トップ
12:00	11:30~12:40 ニューヨークヨガ テルミ ※有料レッスン	11:30~12:30 パワーヨガ ふみ	11:15~12:15 モーニング チャレンジ60 中西				11:30~12:30 疲労回復ヨガ テルミ						
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 ゆうこ								
15:00						14:00~15:00 スローヨガ テルミ							
16:00							15時閉館					15時閉館	15時閉館
17:00				16:10~17:00 ボディコンディショニング 中西		15:50~16:50 ハタヨガ ふきこ							
18:00													
19:00				18:30~19:15 スローヨガ45 ふきこ		18:45~19:00 腹筋							
20:00	19:40~21:00 シヴァナンダヨガ 80 テルミ		19時閉館	19:30~20:00 フートキャンプ美尻編 トップ	19:15~20:15 パワーヨガ ふみ	19:15~20:00 エアロ45 かすみ							
21:00						20:15~21:00 ハタヨガ45 かすみ							
22:00													

○レギュラー会員 のレッスンが受講できます。
 ◎ヨガプラス会員 のレッスンが受講できます。

12月31日(土)・1月1日(日) 休館いたします。

12月30日(金)・1月2日(月)・3日(火)

特別営業時間 10:00~15:00

1月4日(水) から通常営業時間