

4月から ○ →変更  
スタジオレッスンスケジュール

	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	土SAT	日SUN	
9:00								
10:00						9:30~10:20 やさしいヨガ みゆり	9:10~10:10 アシュタンガ基礎 テルミ	
11:00	10:30~11:30 腰痛予防体操 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	10:30~11:20 ヴィンヤサヨガ みゆり	10:30~11:10 ソフトヨガ テルミ	
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 1/3/5週 テルミ 2/4週 込み	
13:00			13:00~14:00 ルーシーダットン ゆうこ		12:30~13:30 はじめてヨガ テルミ			
14:00	加圧 スタジオ	加圧 スタジオ		14:00~15:00 スローヨガ ふきこ	加圧 スタジオ	加圧 スタジオ	加圧 スタジオ	
15:00								
16:00			15:50~16:50 ハタヨガ テルミ					
17:00			16:50	16:50				16:50
18:00	17:45~18:15 ボディコンディショニング 中西							
19:00		18:45~19:30 スローヨガ45 ふきこ		18:45~19:00 腹筋 ふきこ				
20:00			19:15~20:15 パワーヨガ 込み	19:15~20:00 エアロ45 かすみ	19:20~19:50 ブートキャンプ美尻編 トップ	第1・3・5週 19:30~20:30 ルーシーダットン ゆうこ	19 時 閉 館	
21:00			20:15~21:00 ハタヨガ45 かすみ	20:10~21:10 シヴァナンダヨガ テルミ				
22:00								

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

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

☆ 加圧スタジオ(有料レッスン)  
KAATSU JAPAN認定資格者による加圧トレーニングが受講できます。(要予約)  
体験トレーニングも受付中(有料・要予約)