スタジオレッスンスケジュール

9:00	月MON	火TUE	水WED	木THU	金FRI	±SAT	日SUN
10:00		10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	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	ゆったりヨガ テルミ	リズムシェイプ60 かずみ		シニアヨガ テルミ	10:30〜11:20 ヴィンヤサヨガ みゆり	11:00〜12:00 ハタヨガ
12:00						11:30〜12:40 ニューヨークヨガ テルミ	1/3/5週 ゆか 2/4週 ふみ
13:00			13:00~14:00		12:30~13:30 はじめてヨガ	※有料レッスン	
14:00	ا مر	ا مط	ルーシーダットン ゆうこ	13:45~14:45	テルミ		
15:00	圧スタジオ	圧		スローヨガ ふきこ	加 圧 ス	加 圧	加 圧
16:00	ジ オ	スタジオ		15:50~16:50 ハタヨガ	ス タ ジ オ	圧 スタジオ	圧スタジオ
17:00	16:50	16:50	16:50	<u>テルミ</u> 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		18:45~19:00 腹筋			
20:00	19:30~20:00 ブートキャンブ美尻編 トップ	スローヨガ45 ふきこ	19:15~20:15 パワーヨガ ふみ	ふきこ 19:15~20:00 エアロ45 かすみ 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	19:30~20:30 1/3/5週 ルーシーダットン ゆうこ 2/4週 フローヨガ ゆか	19 時 閉 館
22:00				11.905	7/1/2		

○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。

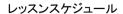
ジムご利用時間 月-金曜日16:50-22:00(祝日も同)土曜日9:00~22:00(祝日も同)日曜日9:00~19:00

☆ 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)







ヨガレッスン内容



変更情報



加圧スタジオ