

HOT YOGA LESSON SCHEDULE

サカイヨガスタジオ江南西店 レッスンタイムスケジュール

2024.05.01 ~ 2024.05.31

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
9:00								9:00
10:00	10:00-11:00 代謝アップヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 まなみ	10:00-11:00 体を整えるヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 えつこ		10:00-11:00 温活骨盤ヨガ 👤👤👤👤👤👤 AO	10:00-11:00 Open heart & Relax 👤👤👤👤👤👤 Jun	10:00-11:00 肩こり改善ヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 YUKIKO	10:00-11:00 温活ヨガ 👤👤👤👤👤👤 Ayumi	10:00
11:00								11:00
12:00	12:00-13:00 美姿勢ヨガ 👤👤👤👤👤👤 hitomi	12:00-13:00 安眠ヨガ 👤👤👤👤👤👤 えつこ		12:00-13:00 ボディ引き締めヨガ 👤👤👤👤👤👤 うさこ	12:00-13:00 代謝UP & デトックスヨガ 👤👤👤👤👤👤 Jun	12:00-13:00 パワーヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 YUKIKO	12:00-13:00 ベーシックヨガ 👤👤👤👤👤👤 yuka	12:00
13:00								13:00
14:00	14:00-15:00 溶岩浴 👤👤👤👤👤👤	14:00-15:00 アロマ使用 🧴 アロマ・アクティブヨガ 👤👤👤👤👤👤 STAFF	定休日	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 リラックスヨガ 👤👤👤👤👤👤 STAFF	14:00-15:00 体ほぐしヨガ 👤👤👤👤👤👤 うさこ	14:00
15:00								15:00
16:00		15:30-16:30 溶岩浴		15:30-16:30 くつろぎヨガ 👤👤👤👤👤👤 STAFF	第1・第3 Kyo 第2・第4 AO	16:00-17:00 ベーシックヨガ 👤👤👤👤👤👤 eri	16:00-17:00 デトックスヨガ 👤👤👤👤👤👤 YUKARI.	16:00
17:00					アロマ使用 🧴			17:00
18:00	17:30-18:30 リフレッシュヨガ 👤👤👤👤👤👤 eri	17:30-18:30 美尻美脚ヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 Mari		17:30-18:30 パワーヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 YUKIKO	17:30-18:30 アロマヨガ 👤👤👤👤👤👤 yuka			18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:30 元気になるヨガ 👤👤👤👤👤👤 Akiko	19:30-20:30 ストレッチヨガ 👤👤👤👤👤👤 Mari		19:30-20:30 美脚ヨガ 👤👤👤👤👤👤 YUKIKO	19:30-20:30 ベーシックヨガ 👤👤👤👤👤👤 Akiko			20:00
21:00								21:00

👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 マークが多くなるほど、運動量が高くなります。

※溶岩浴につきましては、ヨガレッスンはございません。

- ・予約はレッスン開始30分前までとします。
- ・予約の取消は、レッスン開始60分前までをお願いします。
- ・予約の取消の連絡なく、レッスンを休んだ場合又はレッスン開始60分前を過ぎて取消をした場合は、無断キャンセルとし、無断キャンセルが複数回あった場合は、予約を制限する場合があります。
- ・前項の無断キャンセルは、会員種別で利用回数の定めのある会員につき、当該期間における利用回数にカウントされます。

- ・レッスンは定刻に開始できるように入室して下さい。
- ・レッスン開始5分前に受講受付を締め切ります。
- ・スタジオ内へは、水とタオルをお持ち下さい。
- ・他のお客様へのご迷惑、またトラブルに発展する可能性がありますのでルールを守ってレッスンにご参加下さい。
- ・都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。
- ・香水、ボディクリーム、柔軟剤など香りの強いものはご遠慮下さい。
- ・施設内は画像・動画の撮影は原則禁止です。スタジオへのスマートフォン、携帯電話、タブレット等の持ち込みは禁止です。



Sakai yoga studio 江南西店

sakai-yoga-studio.ip レッスンのご予約はご入会お手続き完了後、Webより願います。