

# 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

2024.06.01 ~ 2024.06.30

	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 HIITヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 うさこ	12:00-13:00 代謝UP & デトックスヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 Jun	12:00-13:00 ボディメイクヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 YUKIKO	12:00-13:00 ベーシックヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 yuka	12:00	
13:00			定休日					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		14:00-15:00 くつろぎヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 STAFF	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 リラックスヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 STAFF	14:00-15:00 シーズナルデトックスヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 YUKARI.		14:00
15:00								15:00	
16:00		15:30-16:30 溶岩浴		15:30-16:30 溶岩浴	第1・第3 Kyo 第2・第4 AO		アロマ使用 🍷 16:00-17:00 ベーシックヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 eri	16:00-17:00 アンチエイジングヨガ 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 うさこ	16:00
17:00					アロマ使用 🍷 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	17:00
18:00								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。