

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

2024.07.01 ~ 2024.07.31

| | 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 サマーダイエットヨガ 👤👤👤👤 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 むくみ解消ヨガ 👤👤 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 メンテナンスヨガ 👤👤👤 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 | | 16:00-17:00 アロマ使用 🧴 アンチエイジングヨガ 👤👤👤👤 eri | 16:00 |
| 17:00 | | | | | アロマ使用 🧴 | | 16:00-17:00 アンチエイジングヨガ 👤👤👤👤 eri | 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 |

7/28(日)
16:00~17:00
夏限定!
脂肪燃焼チャレンジ
強度4



👤👤 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。