

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

2024.10.01 ~ 2024.10.31

	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 腸ハッピーヨガ 👤 まなみ	10:00-11:00 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 メンテナンスヨガ 👤 Nanaka		12:00-13:00 やさしいフローヨガ 👤 AO	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
13:00			定休日					13:00
14:00	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 くつろぎヨガ 👤 yuka		14:00-15:00 アロマ・アクティブヨガ 👤 eri	14:00-15:00 溶岩浴	14:00-15:00 アロマリラックスヨガ 👤 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				16:00
17:00								17:00
18:00	17:30-18:30 リフレッシュヨガ 👤 eri	17:30-18:30 美ボディヨガ 👤 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 Let's美尻ヨガ 👤 ASAMI	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 深呼吸ヨガ 👤 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。