



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

2025.01.01 ~ 2025.01.31

	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							NEW	10:00
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 むくみ改善 リフレッシュヨガ Jun	10:00-11:00 身体めぐりヨガ YUKIKO	10:00-11:00 骨盤筋整ヨガ 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	11:45-12:45 ボディメイクヨガ YUKIKO	12:00-13:00 ベーシックヨガ ゆき	12:00
13:00			定休日					13:00
14:00	NEW 14:00-15:00 小顔フェイシャルヨガ rie	14:00-15:00 くつろぎヨガ yuka		アロマ使用 14:00-15:00 アロマ・アクティブヨガ eri	14:00-15:00 溶岩浴	アロマ使用 13:30-14:30 アロマリラックスヨガ STAFF	14:00-15:00 腸活デトックスヨガ YUKARI.	14:00
15:00					第1・第3 Kyo 第2・第4 AO	NEW 15:15-16:15 美腸カヨガ Ayumi		15:00
16:00	16:00-17:00 溶岩浴	15:30-16:30 溶岩浴		15:30-16:30 溶岩浴			16:00-17:00 体引き締めヨガ yuka	16:00
17:00		NEW 17:30-18:30 Mariトレ Mari		17:30-18:30 パワーヨガ YUKIKO	アロマ使用 18:00-19:00 アロマヨガ yuka	17:00-18:00 ミュージックフローヨガ eri		17:00
18:00	18:00-19:00 トワイライトヨガ eri							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 フィーリングヨガ 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分前までにお願いします。
- ・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。

月、金、土
時間帯変わりました！
お気をつけください。



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。