



# 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



2025.11.01～2025.11.30

	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 むくみ解消♡ 美脚ヨガ まなみ	10:00-11:00 お腹ぺたんこヨガ えつこ		10:00-11:00 美・骨盤底筋ヨガ AO	10:00-11:00 むくみ改善 リフレッシュヨガ Jun	10:00-11:00 優しい朝ヨガ YUKIKO	10:00-11:00 リンパストレッチヨガ Ayumi	10:00
11:00								11:00
12:00	12:00-13:00 体幹アップヨガ hitomi	12:00-13:00 滝汗美筋ヨガ Nanaka	陰ヨガ (強度1🔥) 第2・第4 レッスン日	12:00-13:00 柔軟性UP! 全身調整と太陽礼拝 AO	12:00-13:00 代謝UP& デトックスヨガ Jun	11:45-12:45 身体めぐりヨガ YUKIKO	12:00-13:00 リフレッシュヨガ ゆき	12:00
13:00								13:00
14:00	NEW 14:00-15:00 やわらぎヨガ eri	14:00-15:00 自律神経整えるヨガ yuka	定休日	アロマ使用 14:00-15:00 すっきりアロマヨガ eri	14:00-15:00 溶岩浴	13:30-14:30 リラックスヨガ STAFF	アロマ使用 14:00-15:00 癒しの腸活 アロマヨガ YUKARI.	14:00
15:00								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	第1・第3 Kyo 第2・第4 AO	15:15-16:15 上半身スッキリヨガ Ayumi	16:00-17:00 体引き締めヨガ yuka	16:00
17:00						NEW 17:00-18:00 後ろ姿美人ヨガ ～背中・お尻にアプローチ～ eri		17:00
18:00	NEW 18:00-19:00 ゆるめる夜ヨガ ASAMI	17:30-18:30 骨盤シェイプヨガ Jun		17:30-18:30 パワービューティー ヨガ YUKIKO	18:00-19:00 免疫力UPヨガ Kyo			18:00
19:00					アロマ使用			19:00
20:00	NEW 19:30-20:30 心地よく動くヨガ ASAMI	19:30-20:30 おやすみ前の BODYケア Jun		19:30-20:30 女性ホルモンアップ ヨガ YUKIKO	19:30-20:30 疲労回復アロマヨガ yuka			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。

・レッスンが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

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。