

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

2026.02.01~2026.02.28

	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	
10:00	10:00-11:00 むくみ解消♡ 美脚ヨガ まなみ	10:00-11:00 脂肪サヨナラヨガ 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	9:00 10:00
11:00								11:00
12:00	12:00-13:00 体幹アップヨガ hitomi	12:00-13:00 陰ヨガ Nanaka		12:00-13:00 柔軟性UP! 全身調整と太陽礼拝 AO	12:00-13:00 月礼拝 Jun	11:45-12:45 美脚ヒップアップ ヨガ YUKIKO	12:00-13:00 リフレッシュヨガ ゆき	12:00 13:00
13:00								13:00
14:00	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		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	14:00-15:00 癒しの腸活 アロマヨガ YUKARI.	14:00 15:00
15:00						第1・第3 Kyo	15:15-16:15 下半身きれいヨガ Ayumi	15:00 16:00
16:00	16:00-17:00 溶岩浴	15:30-16:30 溶岩浴		15:30-16:30 溶岩浴	第2・第4 AO	TRY AGAIN!	16:00-17:00 インナーマッスル 強化ヨガ yuka	16:00 17:00
17:00	17:00-18:00 骨盤シェイプヨガ Jun	17:30-18:30 パワービューティー ^{YOGA} YUKIKO		17:30-18:30 パワービューティー ^{YOGA} YUKIKO	17:00-18:00 ミュージックフロー eri			18:00 19:00
18:00	18:00-19:00 ゆるめる夜ヨガ ASAMI				18:00-19:00 免疫力UPヨガ Kyo			20:00 21:00
19:00					アロマ使用			
20:00	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 ファーストヨガ YUKIKO	19:30-20:30 疲労回復アロマヨガ yuka			
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、無断キャンセルといし、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。

2/8(mon)~2/14(sat)
キャンドルヨガ
開催



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。