



# 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

2026.03.01~2026.03.31

	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 むくみ解消♡ 美脚ヨガ まなみ	<b>NEW</b> 10:00-11:00 二の腕引き締め ヨガ えつこ		10:00-11:00 美・骨盤底筋ヨガ AO	<b>NEW</b> 10:00-11:00 Open heart & Relax Jun	10:00-11:00 優しい朝ヨガ YUKIKO	10:00-11:00 リンバストレッチヨガ Ayumi	10:00
11:00								11:00
12:00	<b>NEW</b> 12:00-13:00 背中スッキリ! 猫背ケアヨガ 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	<b>NEW</b> 12:00-13:00 肩こり解消! 呼吸深まるヨガ ゆき	12:00
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	<b>定休日</b>	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 下半身きれいヨガ Ayumi	16:00-17:00 インナーマッスル 強化ヨガ yuka	16:00
17:00								17:00
18:00	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	17:00-18:00 ミュージックフロ ー ヨガ eri		18:00
19:00								19:00
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			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 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。