

◆名駅スタジオ◆ 2022/11/21～ レッスンスケジュール

★の数は運動量を表しています。(★多いほど運動量が多くなります)

NEW レッスン

休館日・11/24(木)・30(水)・12/5(月)・11(日)・24(土)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					8:30~9:20 モーニングフロー saya ★★★	
9:00~9:50 エナジーモーニングヨガ SAKI ★★★	9:00~9:50 ストレスリリースヨガ YUKI ★★★	9:00~9:50 心と身体を整えるヨガ YUKI ★★	9:00~9:50 肩こり解消スッキリヨガ SAKURA ★★	9:00~9:50 骨盤ビューティーヨガ 和歌子 ★★	9:30~10:20 Enjoy flow yoga Yurie ★★★	9:30~10:20 朝のリフレッシュyoga SAKURA ★★★
					10:30~11:20 代謝改善ヨガ AI ★★★	10:30~11:20 リラックスヨガ SAKURA ★★
						11:30~12:20 Care yoga SAKI ★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
						12:30~13:20 Hot power yoga SAKI ★★★
17:45~18:30 代謝アップ★デトックスヨガ JUNKO ★★★	17:45~18:30 ヨガ&ピラティス Banno ★★★	17:45~18:30 フローヨガ MIO ★★★	17:45~18:30 ウエストシェイプヨガ Misa ★★★	17:45~18:30 ストレッチフロー H.AYA ★★		
18:40~19:25 整えるリフレッシュヨガ Akari ★★★	18:40~19:25 女性のためのヨガトレ O.YUKA ★★★	18:40~19:25 リラックスフロー MIO ★★	18:40~19:25 体質改善ヨガ HIROKO ★★★	18:40~19:25 股関節集中ヨガ O.YUKA ★★★		
	19:35~20:20 背中スッキリヨガ O.YUKA ★★	19:35~20:20 夜のお疲れデトックスヨガ YUKI ★★★	19:35~20:20 お腹引き締めトレーニング 瑛里 ★★★★			
		20:30~21:15 おやすみ前のヨガ YUKI ★				

※各種お手続きの受付時間は、午前・午後とも、1本目のレッスン開始30分前～最終レッスン終了時間となります。