

◆名駅スタジオ◆ 2023/3/21~ 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▶3/26(日)・4/8(土)・14(金)・20(木)・26(水)

3/21~レッスン開始時間が変わります！※赤色の時間帯参照

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					8:30~9:20 モーニングフロー saya ★★★	
9:00~9:50 朝のリフレッシュヨガ 桃奈 ★★★	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 モーニングフローヨガ 和歌子 ★★	9:40~10:30 Enjoy flow yoga Yurie ★★★	9:40~10:30 朝のリフレッシュyoga SAKURA ★★★
	10:10~11:00 脂肪燃焼ヨガ中級 日向 ★★★				10:50~11:40 代謝改善ヨガ AI ★★★	10:50~11:40 リラックスヨガ SAKURA ★★
祝日は午前レッスンのみ開催します。						
						12:30~13:20 Hot power yoga SAKI ★★★
17:30~18:15 代謝アップ★デトックスヨガ JUNKO ★★★	17:30~18:15 フローピラティス 和歌子 ★★	17:30~18:15 フローヨガ MIO ★★★	17:30~18:15 ウエストシェイプヨガ Misa ★★★	17:30~18:15 ストレッチフロー H.AYA ★★		
18:30~19:15 整えるリフレッシュヨガ Akari ★★★	18:30~19:15 女性のためのヨガトレ O.YUKA ★★★	18:30~19:15 リラックスフロー MIO ★★	18:30~19:15 体質改善ヨガ HIROKO ★★★	18:30~19:15 股関節集中ヨガ O.YUKA ★★★		
	19:30~20:15 背中スッキリヨガ O.YUKA ★★	19:30~20:15 夜のお疲れデトックスヨガ YUKI ★★★	19:30~20:15 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。