

11月

フィットネススタジオ レッスンスケジュール



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---|
| 8:00 | | | | | | | 8:00~9:00 朝ヨガ 担当 ともこ |
| 8:30 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30 | | | | 9:30~10:30 元気になるヨガ 担当 YUKO | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30~11:30 インナービューティーヨガ 担当 ゆかり | | | | | 10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 担当 Eriko | 10:30~11:30 シェイプアップホットヨガ 担当 たまちゃん |
| 11:00 | | | 11:00~12:00 ルーシーダットン 担当 Hiromi | 11:00~12:00 リフレッシュアロマヨガ 担当 ともこ | 11:00~12:00 和(なごみ)ヨガ | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | 13:00~14:00 ほぐしヨガ 担当 Eriko | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | 18:30~19:30 旅ヨガ 担当 Hiromi | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | 20:00~21:00 代謝UPヨガ 担当 Ryu | 20:00~21:00 ハワイアンヨガ 担当 ゆかり | 20:00~21:00 骨盤矯正 担当 MIHO | 20:00~21:00 月ヨガ 担当 ともこ | 20:00~21:00 心と体のメンテナンスヨガ 担当 ゆかり | 20:00~21:00 インナーマッスルヨガ 担当 Ryu |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | 21:30~22:30 パワーヨガ 担当 Ryu | | | | 21:30~22:30 プチ・パワーヨガ 担当 たまちゃん | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | |



チケット価格表

ヨガ

| | | | |
|------|---------|----|--------|
| 1回券 | レッスンのみ | 会員 | ¥1,500 |
| | | 一般 | ¥1,600 |
| | 入泉付レッスン | 会員 | ¥2,000 |
| | | 一般 | ¥2,100 |
| 回数券※ | レッスンのみ | 会員 | 5回 |
| | | | ¥6,500 |
| | 入泉付レッスン | | 5回 |
| | | | ¥9,250 |

※回数券は使用開始日より3ヶ月有効です。(価格は税込です)

※2週先のレッスンまでご予約承ります