



マイシャインスタジオ タイムスケジュール

2023年 12月



月	火	水	木	金	土	日			
休 講 日						12/3	12/10	12/17	12/24
	9:30~10:30 骨盤スリムヨガ 吉川★	9:30~10:30 リセットヨガ 眞谷★	9:30~10:30 インナービューティーフロー MEGU★★	9:30~10:30 ホットピラティス 塩谷★★	9:30~10:30 ボディメイク×ヨガ 中村★★★	9:30~10:30 ボディメイク 中村★★★	9:30~10:30 ホットピラティス 塩谷★★	9:30~10:30 ホットピラティス TOMO★	9:30~10:30 ホットピラティス TOMO★
	11:00~12:00 ボディメイク×コアティス 中村★★★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★	11:00~12:00 ヒーリングヨガ Shiho★★	11:00~12:00 筋膜リリースヨガ ※バスタオルをご持参下さい 吉川★	11:00~12:00 リセットヨガ 眞谷★	11:00~12:00 やさしいボディメイク 中村★		11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★
					12:30~13:30 スタイルアップヨガ 脇本★★		12:30~13:30 調整ヨガ 眞谷★	12:30~13:30 調整ヨガ 眞谷★	12:30~13:30 調整ヨガ 眞谷★
	18:30~19:30 リセットヨガ 眞谷★	18:30~19:30 かんたんヨガ 岡野★	18:30~19:30 リフレッシュヨガ 岡野★	18:30~19:30 リラックスヨガ 梶井★	 ★MYGM24&マイシャイン会員様も岩盤浴が使えます★ 【利用可能日時】 土日祝(14:00~18:00の時間をご利用頂けます) 【利用料金】 550円(税込) ※令和5年6月より定員数を18名に変更しています！ 皆様のご来店お待ちしております♪				
	20:00~21:00 ホットピラティス 塩谷★★	20:00~21:00 スタイルアップヨガ 脇本★★	20:00~21:00 ボディメイク 中村★★★	20:00~21:00 調整ヨガ 眞谷★					



～レッスンに参加される方へ～

★の数にはレッスン強度を表しております (★→初級クラス ★★→中級クラス ★★★→上級クラス)

レッスンを急遽お休みされる方は必ず事前にwebでキャンセルして下さい※店舗連絡でも可能

途中入退室は他のお客様のご迷惑となりますのでお控えください (体調が優れない場合はインストラクターにご相談下さい)

レッスン開始15分前からの入室を許可させて頂きます (但し清掃中の場合は入場不可となります)

場所取り後、他のお客様の迷惑にならない様にヨガマットの上、もしくはスタジオ外で待機をお願いします

★年末年始の営業のお知らせ★

12月31日(日)～令和6年1月3日(水)の4日間は休講日となります！

令和5年1月4日(木)から通常営業となります♪



マイシャインスタジオ クラス説明

レッスン名	強 度	内 容
骨盤スリムヨガ	★	骨盤を中心に動かしながら身体全身を整えていきます。はじめての方にオススメのクラスです♪
マインドフルネスヨガ	★	外側に向きがちな意識を呼吸やヨガのアーサナを通し内側へ向けていきます。脳疲労や自律神経を整える効果があるヨガニードラを行います。
リセットヨガ	★	頭からつま先までの筋肉のコリを取り、しなやかな身体でヨガをお楽しみ頂くクラスです。
ストレッチヨガ	★	全身をゆったりストレッチしながら心身のリラックス、痛みの改善を目指します。
調整ヨガ	★	心も身体も全てを調整し、健康的で女性らしい身体を作ります♪
リフレッシュヨガ	★	ゆったりとしたヨガのポーズをとり、心も身体もリフレッシュ♪
リラックスヨガ	★	身体を丁寧にほぐしながらゆったりとポーズ。心と身体を癒します。
肩こり緩和ヨガ	★★	呼吸の浅さ、身体の巡り、姿勢不良で固まった身体をほぐしながら肩こりにアプローチするクラスです
ヒーリングヨガ	★★	ご自身の身体と向き合いながらヨガを行うクラスです♪
インナービューティーフロー	★★	カラダの内側、ココロの状態を整えご自身の最大限のキレイを目指します！！
スタイルアップヨガ	★★	「静」と「動」の動きを運動的に流れるように行うクラス！理想的なボディラインを目指します。
ホットピラティス	★★	身体の使い方を意識しながら行うピラティスのクラスです！
コアアップヨガ	★★★	深い呼吸に合わせて背面から腹部のコアを刺激し、力強い身体をゲット♪
コアティス	★★★	身体の深部（インナーマッスル）を鍛える事でリバウンドしにくい身体を目指します。
ボディメイク	★★★	女性の気になるところを中心にを行い、代謝UPと筋力UPを目指すクラスです。
コアティス＆ヨガ	★★★	コアティスのクラスとヨガのクラスをミックスしたクラスです。健康で綺麗な身体を作ります。
ボディメイク＆ヨガ	★★★	身体の気になるところのパール別にポーズをとり、代謝UPと筋力UPを目指すクラスです。

「ご確認ください」

- レッスンに参加される方は必ず予約が必要です（web予約をご利用ください）
- 持ち物は「バスタオル」「フェイスタオル」「ヨガマット」「水(1 ℓ 推奨)」をご準備ください(服装は自由ですが奇抜な衣類はご遠慮ください)
- 祝祭日は特別プログラムとなります（午前の部のみ）館内 P O P をご覧ください
- レッスン開始 1 5 分前からスタジオの中にお入りください（開始 1 0 分以降の入室は出来ませんのでご注意ください）
- インストラクターの都合によりレッスン・担当者が変更になる事や休講になる場合がございます。予めご了承ください

～マイシャイン会員様～
「MYGM24」ご利用上の注意点

- ①ジムエリアをご利用される際は運動シューズ（スリッパ,サンダル等は不可）でご利用下さい
- ②レッスン後に利用される方は必ず着替えを済ませご利用ください。
- ③マシンに荷物やヨガマットを置いての移動・または場所取りは他の方のご迷惑となりますのでお控えください
- ④ジムエリアでの携帯電話での通話・大きな声での会話はご遠慮ください
- ⑤マシンの使い方等はお近くのスタッフまでお気軽にお声掛けください
- (注意) セキュリティカードを紛失した場合は再発行料が必要となりますのでご注意ください

★マイシャイン会員様ジムご利用可能時間★

【平日前半】9：00～14：30 【平日後半】18：00～22：00 【土日祝】9：00～14：30

スタッフ在館時間のご案内

☆MYGM24（西条店）/マイシャイン		MYGM24（下見店）		スポーツクラブHAKUWA（本店）	
曜 日	スタッフ在館時間	曜 日	スタッフ在館時間	曜 日	営業時間
火～金	「午前」 9：00～14：30 「午後」 18：00～22：00	月・水～土	「午前」 10：00～15：00 「午後」 19：00～22：00	平日	9：30～23：30
				土	9：30～22：30
土・日・祝	9：00～18：00	日・祝	10：00～15：00	日・祝	10：00～20：00
月	休館日（MYGM24は無人営業）	火	無人営業	休館日・・・・・・毎週火曜日	