

# マイシャインスタジオ タイムスケジュール

☆ 2022年 6月 ☆

月	火	水	木	金	土	日				
						6/5	6/12	6/19	6/26	
休 講 日	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 しなやかヨガ MEGU★★	9:30~10:30 ボディメイク×コアティス 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 調整ヨガ 眞谷★	9:30~10:30 ヒーリングヨガ Shiho★★	9:30~10:30 ボディメイク×ヨガ 中村★★★	
	11:00~12:00 ボディメイク 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 ホットピラティス 塩谷★★	11:00~12:00 リセットヨガ 眞谷★	11:00~12:00 コアヨガ ヨウ★★★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★	11:00~12:00 コアヨガ ヨウ★★★	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 かんたんヨガ ヨウ★	12:30~13:30 ホットピラティス TOMO★	12:30~13:30 かんたんヨガ ヨウ★	12:30~13:30 ホットピラティス TOMO★	
	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★	<div style="text-align: center;">  <p>★MYGM24&amp;マイシャイン会員様も岩盤浴が使えます★</p> <p>【利用可能日時】 土日祝(14:00~18:00の時間をご利用頂けます)</p> <p>【利用料金】 550円(税込)</p> <p>レッスン受講日でなくても利用可能♪ これはチャンス!!!</p>  </div>					
	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 ヨガ×コアティス 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)

～新型コロナウイルス対策について～

入館時には必ず検温、アルコール消毒をお願い致します

必ず館内ではマスク、フェイスシールドを着用しジム等ご利用下さい (レッスン中は取り外し可能)

スタジオ内は私語厳禁です (飛沫感染予防の為)

マシンや有酸素運動後、消毒作業にご協力ください。宜しく願い致します

現在定員を16名とさせて頂いております。変更する場合は館内POPにてお知らせ致します