

# マイシャインスタジオ タイムスケジュール

☆ 2022年 11月 ☆

月	火	水	木	金	土	日				
休 講 日						11/6	11/13	11/20	11/27	
	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 ポテイメイク×コアティス 中村★★★	9:30~10:30 ポテイメイク×ヨガ 中村★★★	9:30~10:30 調整ヨガ 眞谷★	9:30~10:30 ストレッチヨガ TOMO★	9:30~10:30 調整ヨガ 眞谷★	9:30~10:30 ストレッチヨガ TOMO★	
	11:00~12:00 ポテイメイク 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 ポテイメイク 中村★★★	11:00~12:00 ホットピラティス TOMO★	11:00~12:00 リセットヨガ 眞谷★	11:00~12:00 ホットピラティス TOMO★	
					12:30~13:30 スタイルアップヨガ 脇本★★	12:30~13:30 やさしいポテイメイク 中村★	12:30~13:30 マインドフルネスヨガ AI★	12:30~13:30 スタイルアップヨガ 脇本★★	12:30~13:30 マインドフルネスヨガ AI★	
	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="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;">ココに注目!</div> <div> <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 style="background-color: #ffccff; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">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>  </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 ポテイメイク×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。宜しくお願い致します  
 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

## 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。
整美ヨガ	★	ほぐす、整えるをベースとした優しいヨガです。身体を柔らかくしたい！という方におすすめのレッスンです♪
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♪
しなやかヨガ	★★	心と身体を整え、しなやかな身体作りを目指すクラスです。
スタイルアップヨガ	★★	「静」と「動」の動きを連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！
美脚ヨガ	★★	下半身の血流・リンパの流れを改善し、きれいなラインを目指します！
コアヨガ	★★★	コア（体幹）を使い健康で綺麗な身体を作ります。少し筋肉トレーニングの要素が入っています。
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、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ツ別にポーズをとり、代謝UPと筋力UPを目指すクラスです。

### 「ご確認下さい」

- 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）
- レッスン開始 10 分前にはスタジオの中にお入りください（開始 10 分以降の入室は出来ませんのでご注意ください）
- 持ち物は「バスタオル」「フェイスタオル」「ヨガマット」「水(1ℓ 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POPをご覧ください
- 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・日・祝	9：00～18：00	日・祝	10：00～15：00	土	9：30～22：30
月	休館日（MYGM24は無人営業）	火	無人営業	日・祝	10：00～20：00
					休館日・・・毎週火曜日