

# マイシャインスタジオ タイムスケジュール

# 2024年 4月

月	火	水	木	金	土	日				
休 講 日						4/7	4/14	4/21	4/28	
	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 中村★★★	9:30~10:30 リセットヨガ 眞谷★	9:30~10:30 ホットピラティス TOMO★	9:30~10:30 ボディメイク 中村★★★	9:30~10:30 ホットピラティス TOMO★	
	11:00~12:00 ボディメイク×ヨガ 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 調整ヨガ 眞谷★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★	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★	
						12:30~13:30 燃焼ヨガ 脇本★★	12:30~13:30 ホットピラティス 塩谷★★		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 パワーヨガ 岡野★★	18:30~19:30 リフレッシュヨガ 岡野★	18:30~19:30 やさしいボディメイク 中村★★	<div style="text-align: center;">  <p><b>★MYGM24&amp;マイシャイン会員様も岩盤浴が使えます★</b></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><b>皆様のご来店お待ちしております♪</b></p> </div>					
	20:00~21:00 ストレッチヨガ TOMO★	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×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)  
 レッスン開始15分前からの入室を許可させていただきます (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

**マイシャイン会員の皆様必見♪**  
 マイシャイン会員様もスポーツクラブHAKUWAが利用できます♪

**550円** (税込) で1日中利用可能♪

全レッスン、プール、お風呂、サウナ等ご用意!  
 詳しくはお近くのスタッフまでお気軽にお問合せください♪

