

マイシャインスタジオ タイムスケジュール 2024年 10月

月	火	水	木	金	土	日			
						10/6	10/13	10/20	10/27
休 講 日	9:30~10:30 骨盤スリムヨガ <small>フェイスタオルをご持参下さい</small> 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 コアティス×ポティメイク 中村★★★	9:30~10:30 ポティメイク 中村★★★	9:30~10:30 ホットピラティス TOMO★	9:30~10:30 ちょっと頑張るヨガ 眞谷★★	9:30~10:30 ホットピラティス TOMO★
	11:00~12:00 ポティメイク 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 筋膜リリースヨガ <small>バスタオルをご持参下さい</small> 吉川★	11:00~12:00 リセットヨガ 眞谷★	11:00~12:00 ちょっと頑張るヨガ 眞谷★★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★	11:00~12:00 調整ヨガ 眞谷★	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 調整ヨガ 眞谷★		12:30~13:30 ホットピラティス 塩谷★★	
					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 優しいポティメイク 中村★★	 <p>★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・祝(14:00~18:00の時間をご利用頂けます) 【利用料金】 550円(税込) ★会員様へ重要なお知らせ★ これまで岩盤浴の利用日が土曜、日曜、祝日となっておりますが10月より以下の通り変更させていただきます。 【土曜、祝日のみ利用可能○ / 日曜→利用不可×】</p>
	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 ヨガ×ポティメイク 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♪

