

マイシャインスタジオ タイムスケジュール 2025年 1月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | |
|-------------|---|----------------------------------|---------------------------------------|---|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|
| | | | | | | 1/5 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | |
| 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 真谷★ | 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 ヨガ×ポティメイク 中村★★★ | 9:30~10:30 リセットヨガ 真谷★ | 9:30~10:30 ホットピラティス TOMO★ | 9:30~10:30 パワーヨガ 岡野★★ | 9:30~10:30 ホットピラティス TOMO★ | |
| | 11:00~12:00 ヨガ×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 真谷★ | 11:00~12:00 調整ヨガ 真谷★ | 11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★ | 11:00~12:00 かんたんヨガ 岡野★ | 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 ポティメイク 中村★★★ | | |
| | | | | | <p style="text-align: center;">▲ レッスン時間変更に伴い施設利用時間変更のお知らせ ▲</p> <p>2025年1月より午後のレッスン時間を変更しております。それに伴い施設（ジム、シャワー等）利用時間が下記の通り変更させて頂きましたのでご確認の上、お間違いが無い様にご注意ください。</p> <p>(変更前) 18:00~22:00 → (変更後) 18:00~22:10</p> <p>※ 22:10分を過ぎますと規制が掛りセキュリティカードが反応しなくなります。必ずお時間をお守り下さい。 尚、スタッフは22:15まで在館しております。何かあればお気軽にお声がけ下さい</p> | | | | | |
| | 18:45~19:45 リセットヨガ 真谷★ | 18:45~19:45 かんたんヨガ 岡野★ | 18:45~19:45 リフレッシュヨガ 岡野★ | 18:45~19:45 やさしいポティメイク 中村★★ | | | | | | |
| | 20:10~21:10 ホットピラティス TOMO★ | 20:10~21:10 スタイルアップヨガ 脇本★★ | 20:10~21:10 コアティス×ポティメイク 中村★★★ | 20:10~21:10 調整ヨガ 真谷★ | | | | | | |

～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

★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の時間にご利用頂けます）
 【利用料金】 550円（税込）

寒い時期にピッタリ♪みなさま是非ご利用ください♪

