


休 講 日	月	火	水	木	金	土	日			
							1/4	1/11	1/18	1/25
		9:30~10:30 骨盤スリムヨガ フェイスタオルをご持参下さい 吉川★	9:30~10:30  脳活性ヨガ 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 ヨガ&コアティス 中村★★★	9:30~10:30 ヨガ&ボディメイク 中村★★★	9:30~10:30 ホットピラティス TOMO★	9:30~11:30 岩盤浴 (120分) TOMO★	9:30~10:30 ホットピラティス TOMO★
		11:00~12:00 ヨガ&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 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 美骨格ヨガ 眞谷★	11:00~12:00 美骨格ヨガ 眞谷★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★	12:00~14:00 岩盤浴 (120分) TOMO★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★
		12:30~14:00 岩盤浴	12:30~14:00 岩盤浴	12:30~14:00 岩盤浴	12:30~14:00 岩盤浴	12:30~13:30 燃焼ヨガ 脇本★★	12:30~13:30 脳活性ヨガ 眞谷★	12:30~13:30 美骨格ヨガ 眞谷★		12:30~13:30 脳活性ヨガ 眞谷★
						14:00~15:30 岩盤浴	★MYGM24/ピラティス会員様も岩盤浴が使えます★ 【利用可能日時】 スケジュール記載の「岩盤浴」開講日 ※祝日は特別プログラム参照 【利用料金】 MYGM24/ホットヨガ/ピラティス会員…無料 岩盤浴会員…1,100円(税込)/1回 <div>  …色枠部分は60分の岩盤浴利用となります。              …色枠部分は90分の岩盤浴利用となります。              …色枠部分は120分の岩盤浴利用となります。           </div> 【利用時にはご予約が必要となります】 マイページの「施設(スタジオ)予約」から岩盤浴を選択してご予約をお願いします。			
		18:45~19:45 美骨格ヨガ 眞谷★	18:45~19:45 ホットフレピラティス 塩谷★	18:45~19:45 姿勢改善ヨガ 脇本★	18:45~19:45 岩盤浴					
		20:10~21:10 岩盤浴	20:10~21:10 スタイルアップヨガ 脇本★★	20:10~21:10 ボディメイク&コアティス 中村★★★	20:10~21:10 脳活性ヨガ 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マイページより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)

入場後、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/ホットヨガ/ピラティス会員の皆様必見♪

上記会員様もスポーツクラブHAKUWA本店が利用できます♪

通常料金2,750円がなんと.....**550円** (税込) で1日中利用可能♪

全てのレッスンが受け放題! フールやお風呂、サウナ等もご用意!

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♪

