

月	火	水	木	金	土	日			
						10/4	10/11	10/18	10/25
休 講 日	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 ホットピラティス TOMO ★	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 ホットピラティス TOMO ★	9:30~10:30 スタイルアップヨガ 脇本 ★★	9:30~10:30 ホットピラティス TOMO ★	9:30~10:30 スタイルアップヨガ 脇本 ★★
	11:00~12:00 ヨガ&コアティス 中村 ★★★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO ★	11:00~12:00 (NEW) リラックスヨガ AI ★	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 ストレッチヨガ TOMO ★	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ 脇本 ★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO ★	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ 脇本 ★
	12:30~14:00 岩盤浴 (90分)	12:30~14:00 岩盤浴 (90分)	12:30~14:00 岩盤浴 (90分)	12:30~14:00 岩盤浴 (90分)	12:30~14:00 岩盤浴 (90分)	12:30~13:30 (NEW) リラックスヨガ AI ★	12:30~13:30 脳活性ヨガ 眞谷 ★	12:30~13:30 (NEW) リラックスヨガ AI ★	12:30~13:30 美骨格ヨガ 眞谷 ★
					14:30~15:30 岩盤浴 (60分)	★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 ※祝日は祝日プログラム参照 【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 …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。 …レッスン変更 【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 脳活性ヨガ 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 燃焼ヨガ 脇本 ★★					
	20:10~21:10 簡単ボディメイク 中村 ★★	20:10~21:10 スタイルアップヨガ 脇本 ★★	20:10~21:10 ヨガ&ボディメイク 中村 ★★★	20:10~21:10 けいろう 経絡ヨガ 脇本 ★					
									

～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

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分前からの入室をお願いいたします (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！プールやお風呂、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♪