

名古屋栄

9月16日(月・祝)「敬老の日」 / 9月23日(月・祝)「秋分の日」

	Aスタジオ		ホットスタジオ
	9:00OPEN		
8:00			※予約制有料レッスン(1レッスン200円)
9:00			
10:00	10:00 - 11:00 朝ヨガ【白木 麻里】		
11:00	11:15 - 12:15 骨盤調整ヨガ【MIKI】		11:30 - 12:30 <女性限定>リラックスヨガ【白木 麻里】
12:00			
13:00	13:00 - 14:00 ポルドブラ【齋藤 裕美子】		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 【吉満IR リラックスヨガ】 ※9月16日は休講となります。 お気をつけ下さい </div>
14:00	特別レッスン 14:30 - 15:20 GROUPOWER 45【GGトレーナー】		14:15 - 15:15 リラックスヨガ【吉満 博子】
15:00	レッスン内容時間変更 15:30 - 16:15 GROUP fight 45【GGトレーナー】		レッスン時間繰り上げ 15:30 - 16:30 ウェストシェイプヨガ【戸谷 喜美子】
16:00	15:30 - 16:15 GROUP fight 45【GGトレーナー】		レッスン時間繰り上げ 16:45 - 17:45 コアバランスヨガ【戸谷 喜美子】
17:00	3レッスン参加で 大量のカロリー消費！		レッスン時間繰り上げ
18:00	18:10 - 18:55 コアトレシェイプ45【佐藤 寿樹】		
19:00	19:05 - 19:50 ウェーブコンディショニング【佐藤 寿樹】		
20:00			20:00 - 21:00 パワーヨガ【余吾 ゆかり】
21:00			
22:00	祝日は一部のレッスンで時間・内容の変更がございます。 ご不明な点はスタッフまでお尋ね下さい。		
23:00			

22:00CLOSE