



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

## 名古屋栄

## 2019年3月~

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)					
	7:00 OPEN				9:00 OPEN							
	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	ホットスタジオ				
7:00	有料レッスン		有料レッスン		有料レッスン		有料レッスン	7:00				
7:30								7:30				
8:00	<b>有料レッスン</b> 【桜島岩石ホットスタジオプログラム】 定員12名 レッスン開始2時間前からフロントにて予約をしていただけます。 1レッスン200円(参加費+タオル代)が必要となります。 ※ご参加される際は必ず1リットル程度のお水をお持ち下さい				<b>!</b> 祝日はレッスンが変更になる場合がございます ホームページ、または館内掲示物をご確認くださいませ。				8:00			
8:30								8:30				
9:00								9:00				
9:30								9:30				
10:00			※レッスン名変更					10:00				
10:30	朝ヨガ 10:00-11:00 白木 麻里	朝ヨガ 10:00-11:00 白木 麻里	【女性限定】 リセットヨガ 10:00-11:00 松本 亜由美	シヴァナンダヨガ 10:00-11:00 武井 夏	骨盤調整 10:00-11:00 安藤 貴通	リフレッシュヨガ 10:00-11:00 山崎 明子	ハタヨガ 10:00-11:00 松本 亜由美	朝ヨガ 9:10-10:10 近藤 幸子	代講UPヨガ 10:00-11:00 藤川 祐子	パワ-ヨガ 10:15-11:15 谷 智美	リラックスヨガ 10:30-11:30 吉田 実加	10:30
11:00												11:00
11:30	骨盤調整ヨガ 11:15-12:15 MIKI	【女性限定】 リラックスヨガ 11:30-12:30 白木 麻里	フットバーン 11:15-12:15 河合 奈央	【女性限定】 リラックスヨガ 11:30-12:30 白木 麻里	※レッスン名変更 シヴァナンダヨガ ビギナー 11:30-12:30 武井 夏	SALSATION 11:15-12:15 兼城 マリオ	【女性限定】 やさしいヨガ 11:15-12:15 溝口 麻美	ボルドブラ 11:15-12:00 土井 珠路	リフレッシュヨガ 10:30-11:30 藤川 祐子	ZUMBA 10:20-11:20 兼城 マリオ		11:30
12:00												12:00
12:30												12:30
13:00			やさしいヨガ 12:30-13:30 河合 奈央									13:00
13:30	ボルドブラ 13:00-14:00 齋藤 裕美子	開放時間 13:00-13:30	天空大河 13:00-14:00 荒木 妙子									13:30
14:00												14:00
14:30												14:30
15:00	【女性限定】 リラックスヨガ 14:00-15:00 吉満 博子		【女性限定】 インナーバランスヨガ 14:30-15:30 小出 美由紀									15:00
15:30												15:30
16:00												16:00
16:30												16:30
17:00												17:00
17:30												17:30
18:00												18:00
18:30	コアトニエイブ45 18:10-18:55 佐藤 寿樹	【女性限定】 デトックスヨガ 18:00-19:00 春木 裕美子	バー-アスティエ 18:30-19:30 伊藤 瑞穂									18:30
19:00												19:00
19:30	ウェ-ブ コアトニエイブ 19:05-19:50 佐藤 寿樹		【女性限定】 デトックスヨガ 19:00-20:00 春木 裕美子									19:30
20:00												20:00
20:30	GroupFight60 20:00-21:00 GGトレーナー	パワ-ヨガ 20:00-21:00 余吾 ゆかり	ZUMBA 19:50-20:50 雨木あさみ	パレト 19:45-20:45 吉満 博子								20:30
21:00												21:00
21:30												21:30
22:00												22:00
22:30												22:30
23:00												23:00
	<b>開放時間</b> :安全管理のため、ご利用される方はフロントにて台帳への記入をお願い致します。							22:00 CLOSE 休館日:毎月第2曜日				
	23:00 CLOSE											

アクティブ系

コンディショニング系

リラクゼーション系

有料スクール