

2021.07~

YogyStyle STUDIO PROGRAM

月	火		水		木		金		土		日		
	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	HOTスタジオ	溶岩スタジオ	
9:00									土曜日、日曜日8:40~9:25の間は 清掃の為エレベーターを停止いたします。				8:00
10:00									8:30~9:30 ソフトヨガ 山下綿実	8:45~9:45 モーニングヨガ Yuki (石本)	8:30~9:30 モーニングヨガ KEIKO	8:45~9:45 モーニングヨガ かおり	9:00
11:00	10:45~11:45 リトリートヨガ ひいろ	10:30~11:30 ベーシックヨガ Naoko	10:45~11:45 リトリートヨガ MICHIO	10:30~11:30 リラックスヨガ Yuki (石本)	10:45~11:45 ソフトヨガ KEIKO	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ 石川りえこ	10:45~11:45 パワーヨガ Kazune	10:30~11:30 リラックスヨガ Kumi	10:00~11:00 パワーヨガ みや	10:15~11:15 陰ヨガ Yuki (石本)	10:00~11:00 ピラ-ヨガ KEIKO	10:15~11:15 リラックスヨガ Kon	11:00
12:00	12:15~13:15 リンパヨガ ひいろ	12:00~13:00 リラックスヨガ Naoko	12:15~13:15 ピラ-ヨガ MICHIO	12:00~13:00 ベーシックヨガ Yuki (石本)	12:15~13:15 ピラ-ヨガ KEIKO	12:00~13:00 リラックスヨガ 石川りえこ	12:15~13:15 リトリートヨガ Kazune	12:00~13:00 骨盤調整ヨガ Kumi	11:30~12:30 リトリートヨガ 石川りえこ	11:45~12:45 リトリートヨガ 小林美和	11:30~12:30 リトリートヨガ Kazune	11:45~12:45 骨盤調整ヨガ Kon	12:00
13:00									13:00~14:00 骨盤調整ヨガ 石川りえこ	13:15~14:15 コアバックエクササイズ 小林美和	13:00~14:00 ヴィンヤサフローヨガ Kazune	13:15~14:15 ベーシックヨガ 山下綿実	13:00
14:00	13:45~14:45 ピラ-ヨガ MICHIO	14:00~15:00 ボディメイクヨガ かおり	13:45~14:45 陰ヨガ Kazune	14:00~15:00 骨盤調整ヨガ 鈴木ミキ	13:45~14:45 ヴィンヤサフローヨガ 築地サヤカ	14:00~15:00 リンパヨガ Naoko	13:45~14:45 リトリートヨガ MICHIO	14:00~15:00 リラックスヨガ 築地サヤカ	14:30~15:30 ヴィンヤサフローヨガ ひいろ	14:45~15:45 骨盤調整ヨガ かおり	14:30~15:30 骨盤調整ヨガ YUKI (脇坂)	14:45~15:45 ダイエットヨガ Naoko	14:00
15:00	15:15~16:15 リトリートヨガ MICHIO	15:30~16:30 ストレッチヨガ かおり	15:15~16:15 リトリートヨガ Kazune	15:30~16:30 リラックスヨガ 鈴木ミキ	15:15~16:15 リトリートヨガ 築地サヤカ	15:30~16:30 ダイエットヨガ Naoko	15:15~16:15 ソフトヨガ MICHIO	15:30~16:30 ベーシックヨガ 築地サヤカ	16:00~17:00 リトリートヨガ ひいろ	16:15~17:15 リラックスヨガ かおり	16:00~17:00 リトリートヨガ YUKI (脇坂)	16:15~17:15 ストレッチヨガ Naoko	15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	18:45~19:45 パワーヨガ 山下綿実	18:30~19:30 リラックスヨガ Kon	18:30~19:30 骨盤調整ヨガ 山下綿実	18:45~19:45 ボディメイクヨガ かおり	18:45~19:45 リトリートヨガ Kumi	18:30~19:30 ベーシックヨガ YUKI (脇坂)	18:30~19:30 ヴィンヤサフローヨガ 由香	19:00~20:00 美姿勢ヨガ MEU	※チェックインは開始10分前で終了となります。 ※スケジュールは予告なく変更させて頂く場合がございます。 ※定員数HOTスタジオ45名、溶岩スタジオ18名 ※感染症対策のご協力をお願いします。				19:00
20:00		20:00~21:00 ダイエットヨガ Kon	20:00~21:00 リトリートヨガ かおり	20:15~21:15 リラックスヨガ 山下綿実	20:15~21:15 パワーヨガ Kumi	20:00~21:00 リンパヨガ YUKI (脇坂)	20:00~21:00 常溫 ボディコンディショニング 由香	20:20~21:20 心身リフレッシュヨガ MEU					20:00
21:00	20:15~21:15 ソフトヨガ 山下綿実												21:00
22:00													22:00
営業時間	10:00~22:00		10:00~22:00		10:00~22:00		10:00~22:00		8:00~18:00		8:00~18:00		営業時間

【祝日営業のお知らせ】 7月22日(木)、23日(金)は祝日営業となります。お間違いのないようお越しくださいませ。 営業時間10:00~18:30

【新レッスンのお知らせ】 HOTスタジオ 20:00~ボディコンディショニング…自負荷の筋トレで身体に必要な運動とケアを行います。(常溫)

溶岩スタジオ 20:20~心身リフレッシュヨガ…普段の生活の中で縮こまりやすい心と身体を、呼吸とヨガのポーズで解していきます。

