

2021.08~

YogyStyle STUDIO PROGRAM

		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
										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。			
9:00										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
10:00													
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 美活ヨガ 佳奈	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 ピラーヨガ KEIKO	10:15~11:15 リラックスヨガ Kon
12:00	休館日									11:30~12:30 リトリートヨガ 石川りえこ	11:45~12:45 リンパヨガ 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
13:00		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 デトックスフローヨガ 佳奈	12:00~13:00 ベーシックヨガ Yuki (石本)	12:15~13:15 ピラーヨガ 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				
14:00		13:45~14:45 ピラーヨガ MICHIO	14:00~15:00 ボディメイキングヨガ 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	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
15:00										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
16:00		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				
17:00										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
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 ボディメイキングヨガ 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。			
20:00													
21:00		20:15~21:15 ソフトヨガ 山下綿実	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 ボディコンディショニング 320ウォーム 由香	20:20~21:20 心身リフレッシュヨガ MEU				
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	

【夏季休館日のお知らせ】

8月13、14、15日は夏季休館日となります。17日（火）より通常営業。

【新レッスンのお知らせ】

HOTスタジオ 10:45~美活ヨガ…季節や月ごとにアプローチする部位を変えながら身体を動かしていきます。

HOTスタジオ 12:15~デトックスフローヨガ…呼吸に合わせてアクティブに動いていくフロースタイルヨガ。

