

2021.12

YogyStyle STUDIO PROGRAM

時間	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	HOTスタジオ	溶岩スタジオ			
8:00	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。																
9:00											8:30~9:30 リラックスフロー 山下綿実	8:45~9:45 ヨギケア(腰) Yuki(石本)	8:30~9:30 モーニングルーティンヨガ KEIKO	8:45~9:45 モーニングヨガ かおり			
10:00																	
11:00	10:00~11:00 ヨガボディ ひいろ	10:30~11:30 ヨギケア(肩) Naoko	10:00~11:00 美活ヨガ 佳奈	10:30~11:30 リラックスヨガ Yuki(石本)	10:00~11:00 ハタヨガ KEIKO	10:30~11:30 ピラティス入門 石川りえこ	10:00~11:00 アライメントヨガ Kazune	10:30~11:30 リラックスヨガ Kumi	10:00~11:00 バーカメソッドヨガ みや	10:30~11:30 巡りヨガ Yuki(石本)	10:00~11:00 ピラーヨガ KEIKO	10:15~11:15 リラックスヨガ 庄司絵美					
12:00	11:30~12:30 全身調整ヨガ ひいろ	12:00~13:00 デトックス腸整ヨガ Naoko	11:30~12:30 デトックスフローヨガ 佳奈	12:00~13:00 バランスupヨガ Yuki(石本)	11:30~12:30 インド古典ヨガ KEIKO	12:00~13:00 リラックスヨガ 石川りえこ	11:30~12:30 ヨギケア(腰) Kazune	12:00~13:00 骨盤調整ヨガ Kumi	11:30~12:30 ボディバランスヨガ 石川りえこ	11:45~12:45 温活アンチエイジングヨガ 佳奈	11:30~12:30 リトリートヨガ Kazune	11:45~12:45 骨盤調整ヨガ 庄司絵美					
13:00																	
14:00	13:30~14:30 ピラーヨガ MICHIO	14:00~15:00 シェイプアップヨガ かおり	13:30~14:30 陰ヨガ Kazune	14:00~15:00 ヨギケア(姿勢) 鈴木ミキ	13:30~14:30 ヨギケア(姿勢) 築地サヤカ	14:00~15:00 デトックス腸整ヨガ Naoko	13:30~14:30 ハタヨガ(アライメントムーブ) MICHIO	14:00~15:00 Yoga Sadhana Chandra 築地サヤカ	13:00~14:00 ヨギケア(肩) 石川りえこ	13:15~14:15 美温デトックスヨガ 佳奈	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																	
16:00	15:00~16:00 ヨギケア(腰) MICHIO	15:30~16:30 柔軟upヨガ かおり	15:00~16:00 リトリートヨガ Kazune	15:30~16:30 自律神経調整ヨガ 鈴木ミキ	15:00~16:00 Maha Vinyasa 築地サヤカ	15:30~16:30 呼吸deストレッチヨガ Naoko	15:00~16:00 リストラティブヨガ MICHIO	15:30~16:30 ベーシックヨガ 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 ヨギケア(姿勢) YUKI(脇坂)	14:45~15:45 パワーチャージヨガ Naoko					
17:00																	
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 KUMIKO	18:30~19:30 ヨギケア(肩) かおり	18:30~19:30 骨盤調整ヨガ 山下綿実	18:45~19:45 パワーヨガ 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 デトックスフローヨガ MEU	16:00~17:00 ヨガボディ ひいろ	16:15~17:15 リラックスヨガ かおり	16:00~17:00 ハタ・フローヨガ YUKI(脇坂)	16:15~17:15 呼吸deストレッチヨガ Naoko					
20:00																	
21:00	20:15~21:15 リラックスフロー 山下綿実	20:00~21:00 アライメントヨガ KUMIKO	20:00~21:00 リラックスヨガ 山下綿実	20:00~21:00 シェイプアップヨガ かおり	20:15~21:15 リトリートヨガ Kumi	20:00~21:00 リンパヨガ YUKI(脇坂)	20:00~21:00 ヨギケア(姿勢) 由香	20:20~21:20 心身リフレッシュヨガ MEU									
22:00																	
営業時間	9:30~22:00				9:30~22:00				9:30~22:00				8:00~18:00		8:00~18:00		営業時間

※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。



年末年始の特別休館日のお知らせ

12/29(水)~1/3(月)まで、休館日とさせていただきます。4日(火)から(マルチスタジオは16日(日)から)通常営業となりますので、お間違いのないようご来館くださいませ。