

2020.9～

YOUGAN YOGA STUDIO

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00								8:00	
						8:45～9:45 モーニングヨガ Yuki(石本)	8:45～9:45 モーニングヨガ Rieko	9:00	
11:00								10:00	
		10:30～11:30 ベーシックヨガ Naoko	10:30～11:30 リラックスヨガ Yuki(石本)	10:30～11:30 骨盤調整ヨガ Naoko	10:30～11:30 ヒーリングヨガ Kumi	10:15～11:15 陰ヨガ Yuki(石本)	10:15～11:15 ヒーリングヨガ Kon	11:00	
12:00								12:00	
		12:00～13:00 美姿勢ヨガ Naoko	12:00～13:00 ベーシックヨガ Yuki(石本)	12:00～13:00 リラックスヨガ Naoko	12:00～13:00 骨盤調整ヨガ Kumi	11:45～12:45 リンパヨガ 小林 美和	11:45～12:45 骨盤調整ヨガ Kon	13:00	
13:00	休 館							13:00	
14:00						13:15～14:15 コアバックエクササイズ 小林 美和	13:15～14:15 リラックスヨガ かおり	14:00	
15:00		14:00～15:00 コアバックエクササイズ 小林 美和	14:00～15:00 骨盤調整ヨガ 鈴木 ミキ	14:00～15:00 リンパヨガ YURI	14:00～15:00 リラックスヨガ 築地 サヤカ				15:00
16:00		15:30～16:30 リンパヨガ 小林 美和	15:30～16:30 ヒーリングヨガ 鈴木 ミキ	15:30～16:30 骨盤調整ヨガ YURI	15:30～16:30 ベーシックヨガ 築地 サヤカ	14:45～15:45 骨盤調整ヨガ かおり	14:45～15:45 ダイエットヨガ Naoko	16:00	
17:00	日	土曜日、日曜日にモーニングヨガ開催。 土曜日、日曜日はエレベーターは8:00OPEN 8:40で一度閉めさせていただきます。 次のエレベーターのOPEN時間は9:25です。					16:15～17:15 ベーシックヨガ かおり	16:15～17:15 ストレッチヨガ Naoko	17:00
18:00								18:00	
19:00								19:00	
20:00		19:00～20:00 ヒーリングヨガ Kon	19:00～20:00 ボディメイキングヨガ かおり	19:00～20:00 ベーシックヨガ 脇坂 由紀	19:00～20:00 美姿勢ヨガ MEU			20:00	
21:00	20:30～21:30 骨盤調整ヨガ Kon	20:30～21:30 リラックスヨガ かおり	20:30～21:30 ヒーリングヨガ かおり	20:30～21:30 リラックスヨガ MEU	21:00				
22:00					<p>※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。 ※各クラスの定員は18名です。(完全予約制)</p>		22:00		
営業時間	10:00～22:00	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	