

2020.11～

YOUGAN YOGA STUDIO

		月	火	水	木	金	土	日	
							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							8:45～9:45 モーニングヨガ Yuki(石本)	8:45～9:45 モーニングヨガ Rieko	9:00
									10:00
11:00		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 リラックスヨガ Yuki(石本)	10:30～11:30 骨盤調整ヨガ Rieko	10:30～11:30 リラックスヨガ Kumi	10:15～11:15 陰ヨガ Yuki(石本)	10:15～11:15 リラックスヨガ Kon	11:00
12:00									12:00
13:00	休	12:00～13:00 リラックスヨガ Naoko	12:00～13:00 ベーシックヨガ Yuki(石本)	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 Rieko	12:00～13:00 リラックスヨガ Rieko	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
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 ベーシックヨガ かおり	14:00
15:00	館	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 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 リラックスヨガ 鈴木 ミキ	15:30～16:30 リラックスヨガ 鈴木 ミキ	15:30～16:30 骨盤調整ヨガ YURI	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
17:00	日						16:15～17:15 リラックスヨガ かおり	16:15～17:15 ストレッチヨガ Naoko	17:00
18:00		営業時間変更のお知らせ 2020年10月～、営業時間がOPEN10時、CLOSE21時となります。 お時間にお間違いのないよう、お気を付けください。							
19:00									19:00
20:00		19:00～20:00 リラックスヨガ Kon	19:15～20:15 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 ベーシックヨガ 脇坂 由紀	19:15～20:15 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。 ※各クラスの定員は18名です。(完全予約制)		20:00
21:00									21:00
営業時間		10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00	8:00～18:00	8:00～18:00	営業時間