

# 2022年11月~12月 レッスンスケジュール

LINEで最新情報を受け取る！

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。  
アナタも登録して最新情報を手に入れよう！登録はQRコードを読み込んで、  
友達登録ボタンを押すだけのカンタン登録♪ご登録お待ちしております！



月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY
10	設備A	設備A	設備A	設備A	設備A	設備A	設備A		設備A	設備A	設備A	設備A
11												
12	11:35~12:20 シェイプヨガ 小松 ★	10:55~11:40 コンディショニングヨガ Kumi ★		12:00~12:45 ピラティス 荒井 ★		11:30~12:15 ベーシックヨガ MIU ★			11:45~12:30 ベーシックヨガ MIU ★		11:45~12:30 デトックスヨガ Kumi ★	
13		12:45~13:30 デトックスヨガ Kumi ★							13:00~13:45 リラックスヨガ MIU ★			
14	14:00~14:45 リラックスヨガ MIU ★			14:25~15:10 シェイプヨガ 小松 ★		14:00~14:45 ウエストシェイプ 大槻 ★					14:00~14:45 コンディショニングヨガ MIU ★	
15												
16	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>掲示板</b> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>休会や契約に関する手続きは、 下記の時間帯のみ受付可能です。</p> <p><b>【各種手続き受付時間】</b></p> <p>平日 10:00~15:00 / 17:00~21:00</p> <p>土日祝 10:00~17:00</p> </div>											
17												
18												
19	19:00~19:45 リラックスヨガ MIU ★	19:00~19:45 ストレッチ&コンディショニング 荒井 ★	19:00~19:45 ピラティス 荒井 ★	19:00~19:45 パワーヨガ ARISA ★					19:00閉館			
20	20:15~21:00 ウエストシェイプ 大槻 ★	20:20~21:05 パワーヨガ 小松 ★	20:15~21:00 コンディショニングヨガ MIU ★	20:15~21:00 ベーシックヨガ ARISA ★					<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>38℃</p> <p>【クラス定員数のご案内】</p> <p>14名</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>36℃</p> <p>【スタジオご利用についてのご案内】</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・祝日は17時以降のレッスンを休講とさせていただきます</li> <li>・ホットスタジオ参加の方は、開始10分前までにチェックインして下さい</li> <li>★・・・ヨガマットをご持参下さい</li> <li>👉・・・初めての方でも安心してご参加いただける優しいクラス</li> <li>¥・・・有料プログラム</li> </ul>			
21												
22												

営業日 ※レッスンはございません。