

# マイシャインスタジオ タイムスケジュール

☆ 2022年 4月 ☆

月	火	水	木	金	土	日				
休 講 日				変更	変更	4/3	4/10	4/17	4/24	
	9:30~10:30 骨盤スリムヨガ 吉川★	9:30~10:30 リセットヨガ 真谷★	9:30~10:30 しなやかヨガ MEGU★★	9:30~10:30 ポティメイク×コアティス 中村★★★	9:30~10:30 ポティメイク 中村★★★	9:30~10:30 ポティメイク 中村★★★	9:30~10:30 骨盤スリムヨガ 吉川★	9:30~10:30 ヒーリングヨガ Shiho★★	9:30~10:30 ホットピラティス 塩谷★★	
		変更				NEW				
	11:00~12:00 コアティス 中村★★★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★	11:00~12:00 ヒーリングヨガ Shiho★★	11:00~12:00 ホットピラティス 塩谷★★	11:00~12:00 リセットヨガ 真谷★	11:00~12:00 ポティメイク(中級) 中村★★	11:00~12:00 調整ヨガ 真谷★	11:00~12:00 ホットピラティス TOMO★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★	
						12:30~13:30 スタイルアップヨガ 脇本★★	12:30~13:30 調整ヨガ 真谷★	12:30~13:30 リセットヨガ 真谷★	12:30~13:30 ストレッチヨガ TOMO★	12:30~13:30 ホットピラティス TOMO★
	18:30~19:30 リセットヨガ 真谷★	18:30~19:30 かんたんヨガ 岡野★	18:30~19:30 リフレッシュヨガ 岡野★	18:30~19:30 リラックスヨガ 梶井★	<div style="text-align: center;"> <p><b>ココに注目!</b> ★MYGM24&amp;マイシャイン会員様も岩盤浴が使えます★</p> <p>【利用可能日時】土日祝(14:00~18:00の時間をご利用頂けます)</p> <p>【利用料金】 550円(税込)</p> <p>レッスン受講日でなくても利用可能♪ これはチャンス!!!</p>  </div>					
		変更								
	20:00~21:00 ホットピラティス 塩谷★★	20:00~21:00 スタイルアップヨガ 脇本★★	20:00~21:00 ヨガ×ポティメイク 中村★★★	20:00~21:00 調整ヨガ 真谷★						

～レッスンに参加される方へ～

★の数はレッスン強度を表しております (★→初級クラス ★★→中級クラス ★★★→上級クラス)  
レッスンを急遽お休みされる方は必ず事前にwebでキャンセルして下さい※店舗連絡でも可能  
途中入退室は他のお客様のご迷惑となりますのでお控えください (体調が優れない場合はインストラクターにご相談下さい)

～新型コロナウイルス対策について～

入館時には必ず検温、アルコール消毒をお願い致します  
必ず館内ではマスク、フェイスシールドを着用しジム等ご利用下さい (レッスン中は取り外し可能)  
スタジオ内は私語厳禁です (飛沫感染予防の為)  
マシンや有酸素運動後、消毒作業にご協力ください。宜しくお願い致します  
現在定員を16名とさせて頂いております。変更する場合は館内POPにてお知らせ致します