

マイシャインスタジオ タイムスケジュール

☆ 2022年 1月 ☆

月	火	水	木	金	土	日				
						1/9	1/16	1/23	1/30	
休 講 日	9:30~10:30 骨盤スリムヨガ 吉川★	9:30~10:30 リセットヨガ 眞谷★	9:30~10:30 しなやかヨガ MEGU★★	9:30~10:30 ボディメイク 中村★★★	9:30~10:30 ヨガ×ボディメイク 中村★★★	9:30~10:30 調整ヨガ 眞谷★	9:30~10:30 美脚ヨガ ベジユン★★	9:30~10:30 ヨガ×ボディメイク 中村★★★	9:30~10:30 美脚ヨガ ベジユン★★	
	11:00~12:00 コアアップヨガ 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 眞谷★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★	11:00~12:00 コアヨガ ベジユン★★★	11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★	11:00~12:00 コアヨガ ベジユン★★★	
					12:30~13:30 スタイルアップヨガ 脇本★★	12:30~13:30 かんたんヨガ 松木★	12:30~13:30 整美ヨガ 松木★	12:30~13:30 かんたんヨガ 松木★	12:30~13:30 整美ヨガ 松木★	
	18:30~19:30 リセットヨガ 眞谷★	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>★MYGM24&マイシャイン会員様も岩盤浴が使えます★ 【利用可能日時】 土日祝(14:00~18:00の時間をご利用頂けます) 【利用料金】 550円(税込) 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>					
	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 コアティス 中村★★★	20:00~21:00 調整ヨガ 眞谷★						

～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