

マイシャインスタジオ タイムスケジュール

☆ 2022年 5月 ☆

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | | |
|-------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | | | | 5/1 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | |
| 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 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 ホットピラティス 塩谷★★ | 9:30~10:30 リセットヨガ 真谷★ | 9:30~10:30 ポティメイク×コアティス 中村★★★ | 9:30~10:30 調整ヨガ 真谷★ | 9:30~10:30 かんたんヨガ ヨウ★ | |
| | 11:00~12:00 ポティメイク 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 コアアツヨガ 中村★★★ | 11:00~12:00 ストレッチヨガ TOMO★ | 11:00~12:00 ホットピラティス TOMO★ | 11:00~12:00 かんたんヨガ ヨウ★ | 11:00~12:00 コアヨガ ヨウ★★★ | |
| | | | | | | 12:30~13:30 スタイルアツヨガ 脇本★★ | 12:30~13:30 ポティメイク 中村★ | 12:30~13:30 ホットピラティス TOMO★ | 12:30~13:30 ストレッチヨガ TOMO★ | 12:30~13:30 コアヨガ ヨウ★★★ | 12:30~13:30 ホットピラティス 塩谷★★ |
| | 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="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin-right: 10px;">ココに注目!</div> <div> <p>★MYGM24&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>  </div> | | | | | | |
| | 20:00~21:00 ホットピラティス 塩谷★★ | 20:00~21:00 スタイルアツヨガ 脇本★★ | 20:00~21:00 ヨガ×コアティス 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

