



マイシャインスタジオ タイムスケジュール (2019年 4月~6月)

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								
10:30		10:00~11:00  骨盤スリムヨガ 吉川★	10:00~11:00  リセットヨガ 真谷★	10:00~11:00  優しいハタヨガ あゆみ★	10:00~11:00  コアティス 中村★★★	10:00~11:00  コアティス&ヨガ 中村★★★		
11:00								
11:30		11:30~12:30  かんたんヨガ 松川★	11:30~12:30  コアアツヨガ 中村★★★	11:30~12:30 ★ ビューティエイジング あゆみ★★	11:30~12:30 ★ ビューティシェイプ あゆみ★★	11:30~12:30 ★ リセットヨガ 真谷	11:30~12:30  かんたんヨガ ヨウ★	
12:00								
12:30								
13:00	休館日	13:00~14:00 ★ ヨガシェイプ 松川★★	13:00~14:00  かんたんヨガ 松川★	13:00~14:00  リラックスヨガ Shiho★	13:00~14:00 ★ ビューティーヨガ 岡野★★	13:00~14:00 ★ スタイルアツヨガ 脇本★★	13:00~14:00  コアヨガ ヨウ★★★	
13:30								
14:00								
14:30		マイシャイン会員のMYGM24利用可能時間は 9:30~15:00までとなります ※必ず15時までにご退館ください						
15:00								
18:30		18:30~19:30  ストレッチヨガ TOMO★	18:30~19:30  かんたんヨガ 岡野★	18:30~19:30 ★ しなやかヨガ MEGU★★	18:30~19:30 ★ リラックスヨガ 梶井★★			
19:00								
19:30								
20:00		20:00~21:00 ★ ナイト リラクゼーション あゆみ★★	20:00~21:00 ★ 美脚ヨガ ベジュン★★	20:00~21:00  コアティス&ヨガ 中村★★★	20:00~21:00  調整ヨガ 真谷★			
20:30								
21:00								
22:00	マイシャイン会員のMYGM24利用可能時間は 18:00~22:00までとなります ※必ず22時までにご退館ください							

 . . . 初級クラス
  . . . 中級クラス
  . . . 上級クラス

「お願い」レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください

