

室温：36～38°
湿度：60%

ホットヨガ&コラーゲンスタジオ Pinna

スタジオスケジュール

2020.6月限定

	月	火	水	金	土	日
10:00						
11:00	10:30~11:30 デトックスヨガ Ryoko ★★	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ Mayumi ★	10:30~11:30 美ボディメイク Machiko ★★	10:30~11:30 ホットピラティス Misayo ★★	10:30~11:30 デトックスヨガ Ayako ★★	10:30~11:30 週替わりボディメイク Junko ★
12:00						
13:00	13:00~14:00 姿勢改善ヨガ Ayami ★	13:00~14:00 ベーシックヨガ Yoko ★	13:00~14:00 ※隔週プログラム Kazue ★	13:00~14:00 ダイエットフローヨガ Ayumi ★★	12:30~13:30 美彩心 Eiko ★	12:30~13:30 リラクゼーションヨガ Akemi ★
14:00						
15:00			※隔週プログラム 1・3週目：美姿勢ストレッチ 2・4週目：リンパボディケア		14:30~15:30 デトックスヨガ Ayumi ★★	14:30~15:30 骨盤リセット Junko ★
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	19:30~20:30 ビューティーシェイプ Hitomi ★★	19:30~20:30 ボディデザイン Tomoko ★★	19:30~20:30 ダイエットフローヨガ Ayako ★★	19:30~20:30 肩こり解消ヨガ Rena ★		
21:00						

営業時間

平日：10:00～14:30

19:00～21:00

土日：10:00～16:00

定休日：木曜日

ヨガ系

ボディメイク系

ソフトボディメイク系

コラーゲンオイル使用

【レッスン参加について】

- ・スタジオ参加の際は、必ずヨガマット、バスタオル、1リットル程度の水分をお持ち下さい。(レンタル、販売有)
- ・スタジオへのご入場はインストラクターの指示に従って頂きます。
- ・レッスン途中の入退場はご遠慮下さい。(体調が悪くなった場合はスタッフまでお申し出下さい)
- ・スタジオ内は私語禁止となります。
- ・スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承下さい