BELE YOGIC STUDIO

1月 SCHEDULE

2020

1・2・3日はお盆休み。4日は14時閉店です。

☎052-433-1203

レッスン時間	月	火	水	木	金
	平日営業開始10：30				
11:00～12:00	ヒップアップヨガ ★2 YUKI	姿勢改善ヨガ ★1.5 MIKI	体を柔らかくするヨガ ★1.5 玉島未紗紀	太陽礼拝フローヨガ ★2 MYU	
13:00～14:00	リラックスヨガ ★1.5 ASAMI	リフレッシュヨガ ★1.5 CHIE	ソフトホット 代謝アップヨガ ★2 AYAKA	ビギナーヨガ ★1 KUMI	
14:30～15:30	1/13(月祝) キック超入門 15:00～		※45分 暗闇エアボクシング ★1.7 [NEW] DAN	[NEW] はじめてのピラティス ★1.5 KUMI	
	レッスン予約は直前までに、キャンセルは１時間前までにお願いします。 また、この時間帯もマイルーム・コラーゲンルーム・ホワイトニングルームはご利用になれます♪				
					18:00営業開始
18:30～19:30	肩首スッキリヨガ ★1.5 MYU	スタイルアップヨガ ★2 HARUKO	ソフトホット 肩こりむくみ解消ヨガ ★1.5 YURINA	骨盤ゆがみリセットヨガ ★2 YURINA	ボディメンテナンスヨガ ★2 玉島未紗紀
19:45～20:45	美ボディヨガ ★2 MYU	ほぐしヨガ ★1.5 HARUKO	adidasヨガ ★2.1 飯嶋ほづみ	デトックスヨガ ★1.5 YURINA	[NEW] ちょっと頑張るヨガ ★2 玉島未紗紀
21:00～22:00	むくみスッキリヨガ ★1.5 YUKI	リラックスヨガ ★1.5 天間久美子	夜ヨガ ★1 飯嶋ほづみ	ボディメンテナンスヨガ ★1.5 YUKA	

土日レッスン時間	土	日
	営業開始時間9：30	
10:00～11:00	18日・25日 経絡ヨガ ★1.5 ARISA	リラックスヨガ ★1.5 KAORI(12,26) 天間先生(5,19,)
11:30～12:30	優しいヨガ (ヨガニドラ) ★1.5 ASAMI	美コアヨガ ★2 KAORI(12,26)
		アクティブフローヨガ ★2 天間先生(5,19)
13:30～14:30	骨盤子宮ポカポカヨガ ★2 MISAKI	第4期 メディカルヨガ インストラクター [養成スクール]
15:00～16:00	リラックスヨガ ★1 MISAKI	
17:00	1/25 キック超入門	17:00 まで営業
	18:00まで営業	
18:30～19:30	マイルーム・コラーゲン、セルフホワイトニングは上記時間まで予約可能。	

レッスンは予約システムより。ホワイトニング・マイルームのご予約は☎にてお願いします。

レッスン内容は、やむを得ない事情の場合、変更となる場合があります。ご了承ください

必ずレッスンの15分前にお越し下さい。
体験レッスンの場合は30分前を目途にお越し下さい。

レッスン開始時間を過ぎてのスタジオご入場はご遠慮いただいております。予めご了承ください。

★の数字は強度です。数字の大きいレッスンもご自身で休憩を入れながらチャレンジしてください。

毎月22日前後に、翌月のスケジュールが出ます。
HPや予約システムの方で随時ご確認ください。

レッスンの開催有無は、予約システムにてご確認いただけます様、お願いいたします。

—1月NEW・特別レッスンやイベントについて—

ビジターＯＫ
朝ヨガ ~30℃~
1/21 火曜
7:30～(50分)
MYU ★1.5
通常１ポイント

✻1月4日(土)✻
10:00 はじめてのピラティス★1.5
11:30 新春ヨガ★1
✻KUMI✻

バレティス
1/11(土) 10:00~
大野彩★1.5
キックボクシング超入門
1/13(月祝) 15:00～
1/25(土) 17:00～

[無料参加OK]
酵素ファスティング講座
1/10 金曜
21:15～(60分)