

国際ヨガウィーク6月17日(日)～23日(土) スケジュール

時間	18・月曜日		19・火曜日		20・水曜日		21・木曜日		22・金曜日		23・土曜日		17・日曜日		時間	
	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB	ホットスタジオA	ホットスタジオB		
10:00	レッスン開始後の入室はお断りさせていただきます。余裕を持ってご来館下さい。														10:00	
11:00	11:00~12:00 美顔 ヨガ 山口		10:30~11:30 チャレンジ太陽礼拝 南野(千)★★★		11:00~12:00 アロマフロー ホットヨガ JONA	10:30~11:30 ストレッチバランス パワーフローとヨガニドラ Mai★★★	10:30~11:30 月礼拝 ホットヨガ 林			10:30~11:30 リンパマッサージ ヨガ 【常温】Nac		10:30~11:30 姿勢美人 ストレス改善 呼吸法 Yasue			11:00	
12:00				11:45~12:45 ブルゾンちえみ Bellyバージョン 【常温】AKEMI			11:45~12:45 陰yoga& マインドフルネス 【低温】Yuko	11:45~12:45 デトックス アロマホットヨガ Ma ki★★			11:45~12:45 ゴロゴロ ダイエットヨガ 山口			11:45~12:45 スタイルアップ ホットヨガ 沖田★★	12:00	
13:00	12:30~13:30 リラックスヨガ 【常温】野口														13:00	
14:00				13:30~14:00 JOYBEAT									13:30~14:00 JOYBEAT		13:30~14:00 JOYBEAT	14:00
15:00	14:00~15:00 リンパデットクス ヨガ 野口★★★		14:00~15:00 チャレンジで アームバランスヨガ Nory★★		14:30~15:30 寝たまま エクササイズカキラ 森★		14:30~15:30 瞑想ヨガ 浅田★★		14:00~15:00 美脚くびれ ホットカキラ 西山★		14:00~15:00 バランスアップ ヨガ 安芸★★★		14:00~15:00 セルフケア ホットヨガ 沖田		15:00	
16:00						15:30~16:30 ヴァリエーションクラス 【常温】荒木									16:00	
17:00		17:00~17:30 JOYBEAT				17:00~17:30 JOYBEAT				17:00~17:30 JOYBEAT		17:00~17:30 JOYBEAT		17:00~17:30 JOYBEAT	17:00	
18:00															18:00	
19:00	19:00~20:00 キャンドルナイト 常温ヨガ Yuko		18:45~19:45 暗闇ヨガ Mai★★★		19:00~20:00 フロー& リラックスアロマヨガ 中島		18:45~19:45 アロマDe ゆったり夜ヨガ JONA		19:00~20:00 月礼拝ヨガ (キャンドル瞑想) 林		スクールスケジュールの見方 営業時間				19:00	
20:00		20:00~21:00 美腸ヨガ 【常温】 阿部★★~★★★	20:00~21:00 ストレッチフロ ヨガニドラ Mai		20:00~21:00 アロマリラックス HOT YOGA 澁川★		20:00~21:00 美腸 ホットカキラ 森★★		20:00~21:00 スタイルアップ ホットヨガ 沖田★★		時間	19:30~20:30	月~金	10時~22時	20:00	
21:00											レッスン名	ホットヨガ	土・日・祝	10時~19時	21:00	
											インストラクター	豊中	初めの方に おすすめ	HP「bearsi豊中」で検索 ブログもやってます! 代行・休講は、ボード・HPでご確認 ください。Web予約できます!		
											常温	奪さない温度のクラス				

- プログラム開始後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまでお声かけください。
- 欠席をされる場合は事前に連絡をお願いします。連絡なしでの欠席は出席とカウントし、振替ができません。無断欠勤が3回続きますと、当日予約のみに制限致します!!
- クラス参加時は、必ず飲み物をお持ちください。(推奨500~1,000ml) お持ちでない方は参加をすることができません。水素水会員募集中!
- インストラクターの都合により、プログラムの変更や担当者の変更をする場合がございます。予めご了承ください。
- 振替は、当月内に限ります。休館日、祝日営業をお確かめの上、ご予約をお取りください。
- 予約制限は一度に2個までとなります。(ライト・レギュラー・プラチナ) ホットクラスの受講制限は1日2本までとなります。
- 翌月の予約は、前月の20日から承ります。

