





# GW Lesson Schedule

|       | 5月1日<br>(水曜日)   | 5月2日<br>(木曜日)                                     | 5月3日<br>(金曜日)   | 5月4日<br>(土曜日)  | 5月5日<br>(日曜日)                                   | 5月6日<br>(月曜日)   |       |
|-------|---|---|---|--|---|---|-------|
| 10:00 | Door Open   |   |   |  |   |   | 10:00 |
| :30   |   |   |   |  |   |   | :30   |
| 11:00 | 10:30~11:30<br>YOGA<br>リンパ<br>(★★)<br>TOMITA  | 10:30~11:30<br>YOGA<br>ベーシック<br>(★★)<br>YUKI      | 10:30~11:30<br>YOGA<br>肩甲骨<br>(★★)<br>CHIHIRO                                       | 10:30~11:30<br>YOGA<br>ダイエット<br>(★★★)<br>ASU   | 10:30~11:30<br>ウェーブストレッチ<br>リング<br>(★)<br>AYAMI | 10:30~11:30<br>YOGA<br>アロマ<br>(★★)<br>SHOKO   | 11:00 |
| :30   |   |   |   |  | 定員<br>20名                                       |   | :30   |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>YOGA<br>お腹引き締め<br>(★★)<br>MOMI                                       | 12:00~13:00<br>バランス改善<br>PILATES<br>(★★★)<br>RIN  | 12:00~13:00<br>引き締め<br>PILATES<br>(★★★)<br>RIN                                      | 12:00~13:00<br>YOGA<br>陰陽<br>(★★)<br>SHIHO   | 12:00~13:00<br>YOGA<br>ベーシック<br>(★★)<br>YUKIKO  | 12:00~13:00<br>YOGA<br>リフレッシュ<br>(★★★)<br>YUKIKO                                      | 12:00 |
| :30   |   |   |   |  |   |   | :30   |
| 13:00 |   |   |   |  |   |   | 13:00 |
| :30   | 13:30~14:30<br>YOGA<br>アロマ<br>(★★)<br>YUKIKO  | 13:30~14:30<br>YOGA<br>肩こり改善<br>(★)<br>MOMI       | 13:30~14:30<br>YOGA<br>骨盤バランス<br>(★)<br>YUKI  | 13:30~14:30<br>バランス改善<br>PILATES<br>(★★★)<br>RIN                                     | 13:30~14:30<br>YOGA<br>レイキヒーリング<br>替代           | 13:30~14:30<br>PILATES<br>レイキヒーリング<br>替代  | 14:00 |
| 14:00 |   |   |   |  |   |   | 14:00 |
| :30   |   |   |   |  |   |   | :30   |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>PILATES<br>ベーシック<br>(★★)<br>HIROKO                                   | 15:00~16:00<br>YOGA<br>ダイエット<br>(★★★)<br>AYAMI    | 15:00~16:00<br>お試し骨盤<br>コンディショニング<br>(★)<br>AYAMI                                   | 15:00~16:00<br>YOGA<br>アロマ<br>(★★)<br>YUKIKO   | 15:00~16:00<br>YOGA<br>シェイプ<br>(★★★)<br>SHIHO   | 15:00~16:00<br>YOGA<br>リセット<br>(★)<br>MAIKO   | 15:00 |
| :30   |   |   |   |  |   |   | :30   |
| 16:00 |   |   |   |  |   |   | 16:00 |
| :30   | 16:30~17:30<br>YOGA<br>ムーンリズム<br>(★★)<br>SHIHO                                      | 16:30~17:30<br>お試し骨盤<br>コンディショニング<br>(★)<br>AYAMI | 16:30~17:30<br>YOGA<br>シェイプ<br>(★★★)<br>AYAMI                                       | 16:30~17:30<br>YOGA<br>リフレッシュ<br>(★★★)<br>SHOKO                                      | 16:30~17:30<br>YOGA<br>リラックス<br>(★)<br>SHOKO    | 16:30~17:30<br>YOGA<br>ムーンリズム<br>(★★)<br>SHIHO  | 17:00 |
| 17:00 |   |   |   |  |   |   | 17:00 |
| :30   |   |   |   |  |   |   | :30   |
| 18:00 | Door Close  |   |   |  |   |   | 18:00 |
| :30   |   |   |  |  |   |   | :30   |
| 19:00 |   |   |   |  |   |   | 19:00 |
| :30   |   |   |   |  |   |   | :30   |
| 20:00 |  |   |   |  |   |  | 20:00 |
| :30   |   |   |   |  |   |   | :30   |
| 21:00 |   |   |   |  |   |   | 21:00 |
| :30   |   |   |   |  |   |   | :30   |
| 22:00 |   |   |   |  |   |   | 22:00 |

🌸いつもホットヨガスタジオ美温札幌店をご利用いただき誠にありがとうございます🌸

- 5/1(水)~5/6(月)の営業時間は10:00~18:00となります。
- 必ずお水(500ml)をお持ちいただき、こまめに水分補給をしていただきますようお願いいたします。
- より多くの方にご参加いただくため、当日のレッスンのキャンセルはお早めをお願い致します。

