

美ナーレ タイムテーブル

2021年6月1日～20日

	月曜日	火曜日		水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	スタジオ 美ナーレ	スタジオ 美ナーレ	プール	スタジオ 美ナーレ	スタジオ 美ナーレ	スタジオ 美ナーレ	スタジオ 美ナーレ	プール
10:00	予 ストレッチ 10:15～10:35 今村 定員 15名							
11:00		ワインヤサヨガ 11:00～11:45 まゆみ 15名		ベーシックヨガ 10:30～11:15 yuki 10名	女性限定 美脚ヨガ 11:15～12:00 鎌倉 15名	リラックスヨガ 11:00～11:45 まゆみ 15名		ベーシックヨガ 11:25～12:10 仲村 10名
12:00								
13:00					ヨガ&ピラティス 13:15～14:00 高橋 15名			
14:00		リラックスヨガ 13:45～14:30 YUKO 15名						リラックスヨガ 13:30～14:15 仲村 15名
15:00	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:15～16:00 ベーシック (初級) 森田 7名			ピラティス 14:35～15:20 今井正登 10名		ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 15:30～16:15 オープン (初・中級) NI☆KANI 7名		SUPヨガ 15:30～16:10 CHISA 8名
16:00						ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 16:30～17:15 アドバンス (中・上級) MINORI 7名		
17:00								
18:00								
19:00	ANTIGRAVITY ハンモックヨガ 19:20～20:05 ベーシック (初級) 森田 7名	女性限定 美脚ヨガ 19:15～20:00 yuki 15名		ヨガ&ピラティス 19:15～20:00 高橋 15名				
20:00		美姿勢ストレッチ 20:30～21:15 MINORI 15名		リラックスヨガ 20:30～21:15 yuki 15名	エンハンス パ ワー 20:00～20:45 相崎 15名			
21:00					リラックスヨガ 21:15～22:00 森 15名			
22:00								
23:00								

【営業のご案内】

平 日: 10:00～22:00
 (ジム・プールの利用は21:30終了)
 土曜日: 10:00～22:00
 (ジム・プールの利用は21:30終了)
 日・祝: 10:00～19:00
 (ジム・プールの利用は18:30終了)
 政府の緊急事態宣言を受けまして、
 当面の間、営業時間短縮・グループ
 レッスンを減らして運営致します。

《レッスンプログラムのご案内》

- **予マーク**は人数制限がある為、当日にご来館を頂いてから、受付機にて予約をお願い致します。
 - レッスンタイムスケジュールの変更につきましては原則2ヶ月に1度変更致します。諸事情により変更が1ヶ月になる場合もございますので予めご了承くださいませ。
 - 女性限定のレッスンにつきましては女性専用とさせて頂いております。
- 《ホットヨガ・アンティグラビティーのご案内》
- ホットヨガ会員様・美ナーレ会員様のご予約につきましては、事前予約が必要となります。
 - 上記以外の会員様は(ホットヨガ1回300円[税抜]有料、アンティグラビティー無料)で当日受付のみとなります。
 - ご予約を頂いたお客様で、当日レッスンを参加をされない場合はキャンセル料(上記参加費)を領収致します。
 - ホットヨガの参加時は必ずバスタオルをご準備くださいませ。
- 《サップヨガのご案内》
- 無料で当日受付のみとなります。
 - ご予約を頂いたお客様で、当日レッスンを参加をされない場合はキャンセル料(上記参加費)を領収致します。