

ゆくりえスタジオ タイムスケジュール

4月

※2023年1月～平日全てのクラスが女性限定クラスに変更になります。メンズ会員様は土日のSHクラスのみ受講可能です。

月	火	水	木	金	土	日
9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30	休 館 日	9:30～10:30	9:30～10:30
Basic 朝ヨガエナジーチャージ HOT女性限定	骨盤ケア 骨盤底筋を鍛えるヨガ HOT女性限定	※Detox HOT女性限定	スタンダードフロー モーニングフローヨガ HOT女性限定		Basic 朝ヨガエナジーチャージ HOT女性限定	骨盤ケア 股関節をほぐすボカボカヨガ HOT女性限定
11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00		11:00～12:00	11:00～12:00
※アロマRelax 初めてのヨガ👏 HOT女性限定	スタイルアップ HOT女性限定	アロマRelax ゆるめるヨガストレッチ HOT女性限定	Detox 腸活美人ヨガ HOT女性限定		アロマRelax 初めてのヨガ、👏身体が硬い方 HOT女性限定	SH.Basic 歪み整える美姿勢ヨガ 男性受講可
					12:30～13:30	12:30～13:30
					SH.スタンダードフロー 癒しのリラックスフローヨガ 男性受講可	スタイルアップ HOT女性限定
					14:00～15:00	14:00～15:00
					骨盤ケア 骨盤メンテナンスヨガ HOT女性限定	Detox 運動不足解消デトックスヨガ HOT女性限定
18:30～19:30	18:30～19:30	18:30～19:30	18:30～19:30		フロント受付終了15:00	フロント受付終了15:00
骨盤ケア 股関節をほぐすボカボカヨガ HOT女性限定	Basic 歪みを整える美姿勢ヨガ HOT女性限定	チャレンジフロー HOT女性限定	Basic 自律神経を整える月ヨガ HOT女性限定			
20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00			
Detox 腸活美人ヨガ HOT女性限定	※アロマRelax ゆるめるヨガ HOT女性限定	骨盤ケア 骨盤メンテナンスヨガ HOT女性限定	アロマRelax 今日の疲れ完全リセット夜ヨガ HOT女性限定			
		フロント受付終了21:00				