




LUONTO久留米店 Löyly & HotYogaStudio

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	22日(木)	23日(金)
9:30	10:00 OPEN							10:00 OPEN	
10:30	デトックスヨガ	エステヨガ	デトックスヨガ	骨盤すっきりヨガ	ゆるりヨガ	デトックスヨガ	シーズンヨガ	エステヨガ	ゆるりヨガ
11:00	10:30~11:30 篠原	10:30~11:30 優子	10:30~11:30 SAWAKA	10:30~11:30 有馬	10:30~11:30 中田	10:30~11:30 Atsumi	10:30~11:30 坂本	10:30~11:30 優子	10:30~11:30 中田
11:30						※24日は原田IRです	※4日は野村IRです		
12:00	ゆるりヨガ	肩こり解消ヨガ	シーズンヨガ	デトックスヨガ	デトックスヨガ	シーズンヨガ	アロマヨガ	フローヨガ	月礼拝
12:30	12:00~13:00 有馬	12:00~13:00 篠原	12:00~13:00 有馬	12:00~13:00 近藤	12:00~13:00 優子	12:00~13:00 坂本	12:00~13:00 田中	12:00~13:00 篠原	12:00~13:00 野村
13:00						※3日は近藤IRです			
13:30	骨盤すっきりヨガ	デトックスヨガ	ゆるりヨガ	ゆるりヨガ	アロマヨガ	肩こり解消ヨガ	骨盤すっきりヨガ	ゆるりヨガ	フローヨガ
14:00	13:30~14:30 坂本	13:30~14:30 近藤	13:30~14:30 Atsumi	13:30~14:30 篠原	13:30~14:30 有馬	13:30~14:30 松永	13:30~14:30 美園	13:30~14:30 松永	13:30~14:30 田中
14:30				※8日は優子IRです					
15:00	シーズンヨガ			アロマヨガ		フローヨガ	フローヨガ	美脚ヨガ	アロマヨガ
15:30	15:00~16:00 近藤	今月は隔週レッスンとなります。 レッスン日 ⇒ 12日・26日		15:00~16:00 坂本		15:00~16:00 篠原	15:00~16:00 原田	15:00~16:00 坂本	15:00~16:00 近藤
16:00	夏番になってきましたね★ ご自身の体調を第一に！レッスンご参加ください♪ インストラクターにより強度や内容に個人差があります。 そのあたりもお楽しみください(^^)								
16:30									
17:00									
17:30									
	18:00 CLOSE							18:00 CLOSE	
18:00	アロマヨガ	骨盤すっきりヨガ	フローヨガ	デトックスヨガ	ゆるりヨガ				
18:30	18:00~19:00 maya	18:00~19:00 田中	18:00~19:00 優子	18:00~19:00 松永	18:00~19:00 近藤				
19:00				※15日は野村IRです					
19:30	デトックスヨガ	シーズンヨガ	エステヨガ	肩こり解消ヨガ	デトックスヨガ				
20:00	19:30~20:30 プリソフ	19:30~20:30 野村	19:30~20:30 優子	19:30~20:30 原田	19:30~20:30 田中				
20:30									
21:00	腰痛予防ヨガ	ゆるりヨガ	デトックスヨガ	アロマヨガ	フローヨガ				
21:30	21:00~22:00 木下	21:00~22:00 原田	21:00~22:00 プリソフ	21:00~22:00 田中	21:00~22:00 坂本				
22:00									
	22:30 CLOSE								

～シーズンヨガとは～  
日常でのお悩み解消を目指し季節ごとのテーマを楽しみながらカラダを動かすクラス。

5月～7月は  
**快汗パワーヨガ**



ヴィンヤサとエクササイズを組み合わせたクラス。  
エクササイズはどなたでもできる簡単な動きです！夏に向けて「カラダの引き締め」と「夏バテしにくい体づくり」を目指しましょう！！

※※※ご注意※※※

5月より、利用規約の変更がございます。

予約のキャンセルはレッスン開始の**1時間前まで**にお願い致します。無断キャンセルされると、予約の制限がかかり、**レッスンが1回消化**となります。

チェックインに関しましても、**5分前まで**にチェックインがない場合は無断キャンセルとなりますので、お気を付けください。※レッスン開始時間を過ぎると入室できません。

いつもマスクの着用・アルコール除菌のご協力誠にありがとうございます！  
引き続き、感染対策のご協力をよろしくお願い致します。

月末休館日 7月30日(金)・31日(土)  
予約TEL 0942-31-8500