

YR CLUB HOUSE 営業スケジュール

2024年7月1日～7月31日

	Monday			Tuesday			Wednesday			Friday			Saturday			Sunday		
	3F	2F	2F	3F	2F	2F	3F	2F	2F	3F	2F	2F	3F	2F	2F	3F	2F	2F
10:00	10:00-10:45 Spine Yoga			10:00-10:45 Booty Yoga			10:00-10:45 Pelvic Yoga			10:00-10:45 Deep Stretch Yoga			10:00-10:45 Booty Yoga			10:00-10:45 Pelvic Yoga		
11:00	11:00-11:25 Hips×Run			11:00-11:45 Spine Yoga				11:00-11:45 Lite Circuit		11:00-11:45 Booty Yoga			11:00-11:25 Hips×Run				11:00-11:45 Lite Circuit	
	11:30-11:55 Abs×Run												11:30-11:55 Abs×Run					
12:00	12:00-12:45 Pelvic Yoga				12:00-12:45 Lite Circuit		12:00-12:45 Spine Yoga			12:00-12:25 Abs×Run			12:00-12:45 Pelvic Yoga			12:00-12:45 Deep Stretch Yoga		
										12:30-12:55 Hips×Run								
13:00																		
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00	18:00-18:45 Ojas Yoga			18:00-18:45 骨盤矯正 Yoga			18:00-18:45 Booty Yoga			18:00-18:45 Pelvic Yoga								
19:00		18:55-19:40 Lite Circuit		18:50-19:15 Hips×Run				18:55-19:40 Lite Circuit		18:55-19:40 Spine Yoga								
				19:20-19:45 Abs×Run						19:45-20:10 Abs×Run								
20:00	19:50-20:35 Deep Stretch Yoga			19:50-20:35 Pelvic Yoga			19:50-20:35 Pelvic Yoga			20:15-20:40 Hips×Run								
21:00	20:45-21:30 Booty Yoga			20:45-21:30 Deep Stretch Yoga			20:45-21:30 Spine Yoga			20:45-21:30 Candle Yoga (Aroma)								
22:00																		

パーソナルトレーニングの時間についてはご相談ください

パーソナルトレーニングの時間についてはご相談ください

パーソナルトレーニングの時間についてはご相談ください

予約キャンセル

▶ レッスン開始時刻の60分前を過ぎますとキャンセル不可となりレッスン予約有効数が1枠減少します。

定員数

▶ ヨガスタジオの定員は14名となります。

▶ ランニングスタジオの定員は10名となります。

営業時間

平日 9:30～22:00 (13:30～17:30 Close)

土日祝 9:30～19:00 (13:30～15:00 Close)

定休 毎週木曜日

2024年7月より新レッスン「Hips×Run」「Abs×Run」が登場！

1レッスンの時間は25分☆ランニング経験がない方にも気軽に参加いただけるショートレッスンです！2レッスン連続参加もOk！体力に合わせてご参加ください♪

※「Hips×Run」「Abs×Run」は2024年8月末までの期間限定レッスンとなります。

※「Hips×Run」「Abs×Run」のレッスンに限り、1日あたり2レッスン連続参加の場合も1レッスン参加の扱いとさせていただきます。