

YR CLUB HOUSE 営業スケジュール

2024年11月1日～11月30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 | NEW 11:00-11:25 Hips×Run | | | 11:00-11:45 Spine Yoga | | | 11:00-11:45 Lite Circuit | | | NEW 11:00-11:45 Mat Pilates | | | NEW 11:00-11:25 Hips×Run | | | | 11:00-11:45 Lite Circuit | |
| | NEW 11:30-11:55 Abs×Run | | | | | | | | | | | | NEW 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 | | | NEW 12:00-12:25 Abs×Run | | | 12:00-12:45 Pelvic Yoga | | | 12:00-12:45 Deep Stretch Yoga | | |
| | | | | | | | | | | NEW 12:30-12:55 Hips×Run | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 15:30-16:15 Booty Yoga | | | 15:30-16:15 Spine Yoga | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00-18:45 Ojas Yoga | | | 18:00-18:45 Spine Yoga | | | 18:00-18:45 Booty Yoga | | | 18:00-18:45 Pelvic Yoga | | | 17:30-18:15 POP PILATES | | | 17:30-18:15 Booty Yoga | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | 18:55-19:40 Lite Circuit | | NEW 18:50-19:15 Hips×Run | | | 18:55-19:40 Lite Circuit | | | 18:55-19:40 Spine Yoga | | | | | | | | |
| | | | | NEW 19:20-19:45 Abs×Run | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:50-20:35 Deep Stretch Yoga | | | 19:50-20:35 Pelvic Yoga | | | 19:50-20:35 Pelvic Yoga | | | NEW 19:45-20:10 Abs×Run | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | NEW 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

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12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。