

## マイスタイル豊田 年末年始特別レッスンスケジュール

# マイスタイル豊田 年末年始特別レッスンスケジュール

12/29(月)			1/4(日)			1/5(月)		
10:00	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	10:00	エキサイティング	ホット&ダーク	プール	10:00
10:30~11:00	おはようストレッチ			10:30~11:15	ウォーターシェイプ saeko			10:30~11:00
11:00				11:00	11:10~11:40 FIGHT DO HANA	10:30~11:30 女性限定 アロマ ホットヨガ IZUMI		11:00
11:40~12:10 MEGA DANZ YUMENO		11:30~12:00 バースタイルピラティス 小村美友貴	11:30~12:00 ゆっくり泳ごう IYORI	12:00	12:00~12:30 BODY ATTACK HANA	新曲	11:40~12:10 BODY ATTACK YOHEY	11:30~12:00 ゆっくり泳ごう スタッフ
12:30~13:15 ゆっくりのんびりヨガ 北尾千恵子				13:00	12:50~13:20 UBOUND IYORI	新曲	12:30~13:15 ゆっくりのんびりヨガ 北尾千恵子	
13:00	13:00~13:45 ホット筋膜 リリースストレッチ 小村美友貴		13:30~14:00 スイムトレーニング IYORI	14:00	14:20~15:05 パワーヨガ 清沢ミカ	13:30~14:00 筋膜リリースストレッチ スタッフ	13:40~14:25 GROUP CENTERGY UG	13:30~14:00 スイムトレーニング スタッフ
14:00	GROUP CENTERGY YUMENO			15:00	15:20~16:20 ナチュラル ホットヨガ 清沢ミカ		14:45~15:30 かんたんエアロ 河合三千代	14:10~14:40 スキルアップ スタッフ
14:45~15:30 かんたんエアロ 河合三千代				16:00	17:45~18:30 ZUMBA IYORI			15:00
15:00				17:00				16:00
16:00	ホット筋膜リリース ストレッチ 普段の温度よりも少し 落として温かい環境で 行います。 ※ホットヨガ会員様も チケットなしでご参加 いただけます。			15:00~19:15	全コース 使用不可		年始ゆっくりのんびりヨガ 忙しい年末年始で凝り固まった 身体を北尾IRと共にゆっくり のんびり解きほぐしていきま しょう！ 年始めのレッスンにピッタリで す！	
17:00				17:00				17:00
18:00				18:00				18:00
19:00	19:00~19:30 POWER ASATO	19:15~20:00 MEGA DANZ IYORI		19:00	17:45~18:30 ZUMBA IYORI		19:20~20:05 FIGHT DO UG	19:15~20:00 ナチュラルヨガ miho
19:50~20:35 FIGHT DO ASATO				20:00	年末年始 休館日について 12/30(火)~1/3(土) 年末年始休館日です。 1/4(日)午前10時より 開館いたします。			20:00
20:00				21:00			20:25~20:55 MEGA DANZ IYORI	20:30~21:30 リフレッシュ ホットヨガ miho
20:55~21:55 REEJAM じゅんな		20:30~21:15 ホット筋膜 リリースストレッチ IYORI		22:00			21:15~21:45 POWER IYORI	
22:00	23:00営業終了 よいお年をお迎えください。			23:00			新曲	22:00
23:00								23:00

## 年末年始 休館日について

12/30(火)~1/3(土)  
年末年始休館日です。  
1/4(日)午前10時より  
開館いたします。