

2021.10~ NIGHT SCHEDULE

	月	火	木	金	土	日
	Rigスタジオ	Rigスタジオ	Rigスタジオ	Rigスタジオ	Rigスタジオ	Rigスタジオ
20:00						
	RV		RV			RV
	20:15~20:45 UBOUND		20:15~20:45 HYPER C			20:15~20:45 X 55
21:00		20:30~21:00 X 55		20:30~21:00 FIGHT DO	20:30~21:00 HYPER C	
	RV		RV			RV
	21:15~21:45 FIGHT DO		21:15~21:45 OXIGENO			21:15~21:45 UBOUND
22:00		21:30~22:00 HYPER C		21:30~22:00 OXIGENO	21:30~22:00 FIGHT DO	
	RV		RV			RV
	22:15~22:45 OXIGENO		22:15~22:45 FIGHT DO			22:15~22:45 FIGHT DO
23:00		22:30~23:00 MEGA DANZ		22:30~23:00 X 55	22:30~23:00 X 55	
	RV		RV			RV
	23:15~23:45 HYPER C		23:15~23:45 ELEVEN			23:15~23:45 ELEVEN
0:00		23:30~0:00 HYPER C		23:30~0:00 HYPER C	23:30~0:00 ELEVEN	

10 Oct. Rig yoga studio Lesson Schedule TRIAXIS SHUKUGAWA

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Morning						1 9:30~10:30 やさしいヴィンヤサ フローヨガ SANAKO 10:45~11:45 背中を広げる ヴィンヤサヨガ SANAKO	2 8:30~9:30 朝の身体の整え方 KYOKO 9:50~10:50 ~太陽礼拝~ 変化を感じる KYOKO
Night						19:30~20:30 やさしいヴィンヤサ フローヨガ SANAKO 20:50~21:50 身体リセット 陰陽ヨガ SANAKO	
Morning	3 8:30~9:30 体を優しく目覚め させる!秋の朝ヨガ MITSUYO 9:50~10:50 チャレンジ!お尻ヨ ガ~下半身太りにも MITSUYO	4 9:30~10:30 快適な目覚めのヨガ ベーシック KOMI 10:45~11:45 アンチエイジング ヨガ KOMI	5 11:00~11:45 バレエストレッチ KANAKO 12:00~13:30 BaPiYoMa (ハピヨマ) KANAKO	6 休館日	7 9:30~10:30 運る体へ季節の爽やか 朝ヨガ DEN 10:45~11:45 ほぐれる優しいリラク スヨガ DEN 13:15~14:15 全身スッキリヨガ ASAHO	8 9:30~10:30 さわやかモー ニングフローヨガ SANAKO 10:45~11:45 身体の内から!デ トックスフローヨガ KANAKO	9 8:30~9:30 朝の身体の整え方 KYOKO 9:50~10:50 ~動的な動き~ パワーピキナー KYOKO
Night	19:45~21:00 activeフロー DEN	16:40~17:40 自律性、柔軟性!肩 こも解消ヨガ MOMOKO 19:30~20:30 インナービューティ ーヨガ~腸を整える MITSUYO 20:50~21:50 新月に向けて!ココ ロカラダを整えるヨ ガ MITSUYO	19:30~20:30 冷え性対策! 下半身スッキリヨ ガ DEN 20:50~21:50 ~むくみ 解消への道~ DEN	休館日	19:30~20:30 顔ヨガ ~身体が小顔に~ CHIHARU	19:30~20:30 動く瞑想~呼吸を 感じるヨガ! SANAKO 20:50~21:50 身体の内から!デ トックスフローヨ ガ SANAKO	19:45~21:00 リラクソロジー DEN
Morning	10 8:30~9:30 体を優しく目覚め させる!秋の朝ヨガ MITSUYO 9:50~10:50 背中革命ヨガ~後ろ 姿から若々しく MITSUYO	11 9:30~10:30 快適な目覚めのヨガ ベーシック KOMI 10:45~11:45 アンチエイジング ヨガ KOMI	12 10:45~11:45 呼吸と瞑想と 太陽礼拝 KOTOKO 12:00~13:30 BaPiYoMa (ハピヨマ) KANAKO	13 休館日	14 9:30~10:30 呼吸を深めて自律 神経を整えるヨガ DEN 10:45~11:45 ピキナーさん!お尻 スッキリヨガ DEN 13:15~14:15 肩甲骨改善ヨガ ASAHO	15 9:30~10:30 やさしいヴィンヤサ フローヨガ KOTOKO 10:45~11:45 チャレンジアサ ナを楽しもう!! SANAKO	16 8:30~9:30 朝の身体の整え方 KYOKO 9:50~10:50 月礼拝、鎮静する エネルギー KYOKO
Night	19:45~21:00 activeフロー DEN	16:40~17:40 骨盤底筋群の感覚を 高めるヨガ MOMOKO 19:30~20:30 初心者様大歓迎! シンプルヨガ MITSUYO 20:50~21:50 新月に向けて!ココ ロカラダを整えるヨ ガ MITSUYO	19:30~20:30 全身すっきり! デトックスヨガ DEN 20:50~21:50 癒しの リラクソロジー DEN	休館日	OWNER'S LESSON 19:30~20:30 月礼拝~気持ち良 い満月編 HIROMI	19:30~20:30 ヴィンヤサフロ ーヨガ~強く美し く~ SANAKO 20:50~21:50 おやすみナイト ヨガ SANAKO	19:45~21:00 ヨガフロアRelax! DEN
Morning	17 8:30~9:30 体を優しく目覚め させる!秋の朝ヨガ MITSUYO 9:50~10:50 満月に向けて!ココ ロカラダを整えるヨ ガ MITSUYO	18 9:30~10:30 快適な目覚めのヨガ ベーシック KOMI 10:45~11:45 アンチエイジング ヨガ KOMI	19 11:00~11:45 バレエストレッチ KANAKO 12:00~13:30 BaPiYoMa (ハピヨマ) KANAKO	20 休館日	21 9:30~10:30 運る体へ季節の爽 やか朝ヨガ DEN 10:45~11:45 ほぐれる優しいリラ クスヨガ DEN 13:15~14:15 心と身体リラクソ ロジー ASAHO	22 9:30~10:30 動く瞑想 呼吸を感じるヨ ガ~ SANAKO 10:45~11:45 背中を広げる ヴィンヤサヨ ガ SANAKO	23 8:30~9:30 朝活! モーニング ヨガ DEN 9:50~10:50 姿勢改善 カラダリセット ヨガ DEN
Night	19:45~21:00 ヨガフロアBasic! DEN	16:40~17:40 初めての太陽礼 拝 MOMOKO 19:30~20:30 脂肪燃やす!有 酸素代謝 MITSUYO 20:50~21:50 新月に向けて!ココ ロカラダを整えるヨ ガ MITSUYO	19:30~20:30 ダイナミック フローヨガ DEN 20:50~21:50 癒しの リラクソロジー DEN	休館日	19:30~20:30 顔ヨガ ~ほろけい顔ケ ア~ CHIHARU	19:30~20:30 身体リセット 陰陽ヨガ SANAKO 20:50~21:50 身体のうちから! デ トックスフロー ーヨガ SANAKO	19:45~21:00 ヨガフロアRelax! DEN
Morning	24 8:30~9:30 初心者様大歓迎! シンプルヨガ MITSUYO 9:50~10:50 チャレンジ!お尻ヨ ガ~下半身太りにも MITSUYO	25 9:30~10:30 快適な目覚めのヨガ ベーシック KOMI 10:45~11:45 アンチエイジング ヨガ KOMI	26 10:45~11:45 ナチュラル フローヨガ~内 観~ KOTOKO 12:00~13:30 BaPiYoMa (ハピヨマ) KANAKO	27 休館日	28 9:30~10:30 はじめての瞑 想とヨガ DEN 10:45~11:45 身体の疲れを取 るヨガ DEN 13:15~14:15 ゆったりアロマ ヨガ ASAHO	29 9:30~10:30 さわやかモー ニングフロー ーヨガ SANAKO 10:45~11:45 身体のうちから! デ トックスフロー ーヨガ SANAKO	30 8:30~9:30 朝の身体の整え 方 KYOKO 9:50~10:50 背骨、股関節から 整える骨盤調整 KYOKO
Night	19:45~21:00 ヨガフロアBasic! DEN	16:40~17:40 血泵UP!肩こり 解消ヨガ MOMOKO 19:30~20:30 インナービュー ティ~腸を整 える MITSUYO 20:50~21:50 初心者様大歓迎! シンプルな ヨガ MITSUYO	19:30~20:30 下半身スッキリ! 動きま すか DEN 20:50~21:50 ~むくみ 解消への道~ DEN	休館日	19:30~20:30 顔ヨガ ~目元ぱっちり ~ CHIHARU	19:30~20:30 ヴィンヤサフロ ーヨガ~強く美 しく~ SANAKO 20:50~21:50 おやすみナイト ヨガ SANAKO	19:45~21:00 ヨガフロアRelax! DEN
Morning	31 8:30~9:30 体を優しく目覚め させる!秋の朝ヨガ MITSUYO 9:50~10:50 ☆ハロウィン特別☆ チャレンジヨガ MITSUYO						
Night	19:45~21:00 ヨガフロアBasic! DEN						

▼ Share Fitnessのご利用方法

Share Fitness (シェアフィットネス)とは、当社施設をTRIAXIS (施設運営)とインストラクター (指導提供)でシェアし、お客様の健康をサポートする全く新しいスポーツクラブの形式となります。単にレッスンの有料化ではございません。当社に活動登録頂いたインストラクターが個々にプログラム内容や参加料金を設定し、提供させていただきますので、個性溢れるインストラクターが集い、個性溢れるレッスンプログラムをお楽しみ頂けます。

・レッスンの参加方法

1. レッスンチケットをTRIAXISフロントにて事前にお買い求めください。
2. レッスン予約専用ラックをにて、レッスン開催1週間前よりご予約を開始致します。定員数に限りがございますので、キャンセルの場合は必ずお申し出下さい。
3. 予約順にご入場頂きますので、お並び頂く必要はございません。
4. スタジオご入場の際、参加料相当のチケット枚数をインストラクターにお渡しください。



▲レッスン予約専用ラック

・レッスンチケットの購入について

フロントにて事前にお求めください。(1,000円(税込):100円チケット10枚綴り)

- ※レッスンチケットの有効期限はありません。
- ※コピーしたチケットを利用することはできません。
- ※ご家族・ご友人とのチケットの共有が可能です。一緒にお使いください。
- ※レッスンチケットの払戻しはできません。



受付時間	9:00~19:00
休館日	毎週水曜日(水曜9:00~翌木曜9:00まで) 年末年始 その他施設点検日