

## 上里店【2月1日～2月8日スケジュール】

2021年 1月 15日更新

	2月 1日(月)	2月 2日(火)	2月 3日(水)	2月 4日(木)	2月 5日(金)	2月 6日(土)	2月 7日(日)	2月 8日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 永易	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 青木		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 木村	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 鶴岡	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 木村	
12:00								
13:00		12:15～13:15 スタンダード60 鶴岡	12:15～13:15 K-POP DANCE MASTER Dynamite MIX 永易		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 青木	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永易	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 青木	
14:00			14:00～15:00 はじめてのパワヨガ (会員様限定)青木					
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00		19:15～20:15 凹ますヨガティス 鶴岡	19:15～20:15 青中美人ヨガ 木村		19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 鶴岡	19:15～20:15 スタンダード60 鶴岡		
20:00								
21:00		20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 木村	20:50～21:50 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡		20:50～21:50 ココカラガリセトヨガ 青木	20:50～21:50 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 永易		
22:00								

定休日

定休日

## 上里店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月 9日(火)	2月 10日(水)	2月 11日(木)	2月 12日(金)	2月 13日(土)	2月 14日(日)	2月 15日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 木村	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永易	10:30～11:30 はじめてのパワヨガ (会員様限定)青木	10:30～11:30 スタンダード60 永易	10:30～11:30 ココカラガリセトヨガ 青木	10:30～11:30 スリムアップブレス 木村	
12:00	12:15～13:15 凹ますヨガティス 鶴岡	12:15～13:15 腸活ヨガ 青木	12:15～13:15 スタンダード60 永易	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 木村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鶴岡	
13:00							
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 永易	14:00～15:00 ダイエットヨガ 青木		14:00～15:00 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 永易	14:00～15:00 スタンダード60 木村	
15:00							
16:00			15:45～16:45 Sound Feel Yoga 永易		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 木村	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	
17:00							
18:00			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 青木		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 永易		
19:00	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 青木	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木		19:15～20:15 K-POP DANCE MASTER Dynamite MIX 永易			
20:00							
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 永易	20:50～21:35 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 木村		20:50～21:50 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 青木			
22:00							

定休日

【お問い合わせセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外はインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)

◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の一時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。

◆レッスン開始時刻一時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。



## 上里店【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月 16日(火)	2月 17日(水)	2月 18日(木)	2月 19日(金)	2月 20日(土)	2月 21日(日)	2月 22日(月)	2月 23日(火)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡	10:30～11:30 ホットピラティス 鶴岡		10:30～11:30 フェイスアップヨガ 青木	10:30～11:30 SUMO YOGA 木村	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 鶴岡		10:30～11:30 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 永易
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 永易	12:15～13:15 スリムアップブレス 木村		12:15～13:15 K-POP DANCE MASTER Dynamite MIX 永易	12:15～13:15 スタンダード60 永易	12:15～13:15 ダイエットヨガ 青木		12:15～13:15 ココカラガリセトヨガ 青木
13:00								
14:00		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 鶴岡			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	14:00～15:00 スタンダード60 鶴岡		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鶴岡
15:00								
16:00					15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永易	15:45～16:45 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)青木		15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 永易
17:00				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 鶴岡	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の旗齊中Edition 木村			17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 鶴岡
18:00	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 青木	19:15～20:15 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 永易	19:15～20:15 スタンダード60 永易	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村				
20:00								
21:00	20:50～21:50 SUMO YOGA 木村	20:50～21:50 ココカラガリセトヨガ 青木	20:50～21:50 凹ますヨガティス 鶴岡	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 鶴岡				
22:00								

定  
休  
日

## 上里店【2月24日～2月28日スケジュール】

	2月 24日(水)	2月 25日(木)	2月 26日(金)	2月 27日(土)	2月 28日(日)
9:00					
10:00					
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 木村	10:30～11:30 凹ますヨガティス 鶴岡	10:30～11:30 スタンダード60 永易
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 鶴岡		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村		
13:00					
14:00	14:00～15:00 背中美人ヨガ 青木		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 青木	14:00～15:00 K-POP DANCE MASTER Dynamite MIX 永易	
15:00					
16:00				15:45～16:45 背中美人ヨガ 丹羽	15:45～17:15 アドバックス90 (会員様限定)木村
17:00				17:30～18:30 フェイスアップヨガ 青木	
18:00					
19:00	19:15～20:15 スリムアップブレス 木村	19:15～20:15 腸活ヨガ 青木	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永易		
20:00					
21:00	20:50～21:50 Sound Feel Yoga 永易	20:50～21:50 スタンダード60 鶴岡	20:50～21:50 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)青木		
22:00					

【お問い合わせセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外はインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)

◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の一時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。

◆レッスン開始時刻一時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

