

上里店【7月1日～7月8日スケジュール】

2021年 7月 10日更新

	7月 1日(木)	7月 2日(金)	7月 3日(土)	7月 4日(日)	7月 5日(月)	7月 6日(火)	7月 7日(水)	7月 8日(木)
9:00					定 休 日			
10:00								
11:00		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 鶴岡	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永島	10:30～11:30 ココロカラダリセット3か 青木		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 青木	
12:00								
13:00		12:15～13:15 SUMO YOGA 青木	12:15～13:15 ホットピラティス 鶴岡	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 木村		12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 永島	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 木村	
14:00		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鶴岡	14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 木村	14:00～15:00 背中美人ヨガ 青木		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 青木	14:00～15:00 ココロカラダリセット3か 青木	
15:00								
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 鶴岡	15:45～17:15 アドバンス90 (会員様限定) 木村				
17:00								
18:00	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡	17:30～18:30 スリムアッププレス 丹羽	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 木村			17:30～18:30 ホットピラティス 鶴岡		17:30～18:30 SUMO YOGA 木村
19:00								
20:00	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木	19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 青木				19:15～20:15 スタンダード60 木村	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 木村	19:15～20:15 スタンダード60 鶴岡
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 鶴岡	20:50～21:50 凹まずヨガティス 丹羽				20:50～21:50 肩コリラックスヨガ 鶴岡	20:50～21:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永島	20:50～21:50 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 木村
22:00								

上里店【7月9日～7月15日スケジュール】

	7月 9日(金)	7月 10日(土)	7月 11日(日)	7月 12日(月)	7月 13日(火)	7月 14日(水)	7月 15日(木)
9:00				定 休 日			
10:00							
11:00	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の舘育中Edition 木村	10:30～11:30 スタンダード60 永島	10:30～11:30 腸活ヨガ 永島		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 青木	10:30～11:30 スタンダード60 木村	
12:00							
13:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 永島	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 木村	12:15～13:15 ホットピラティス 鶴岡		12:15～13:15 凹まずヨガティス 鶴岡	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 鶴岡	
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 木村	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡	14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 永島		14:00～15:00 はじめての「ワーク」 (会員様限定)青木	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の舘育中Edition 木村	
15:00							
16:00		15:45～16:45 ダイエットヨガ 青木	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 鶴岡				
17:00							
18:00	17:30～18:30 はじめての「ワーク」 (会員様限定)青木	17:30～18:30 凹まずヨガティス 鶴岡			17:30～18:30 スタンダード60 永島		17:30～18:30 フェイスアップヨガ 永島
19:00	19:05～20:15 ディーププレスヨガ 鶴岡				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 木村	19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 永島	19:15～20:15 ココロカラダリセット3か 青木
20:00							
21:00	20:50～21:50 背中美人ヨガ 青木				20:50～21:50 Sound Feel Yoga 永島	20:50～21:50 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木	20:50～21:50 ホットピラティス 鶴岡
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-989 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。

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



上里店【7月16日～7月23日スケジュール】

	7月 16日(金)	7月 17日(土)	7月 18日(日)	7月 19日(月)	7月 20日(火)	7月 21日(水)	7月 22日(木)	7月 23日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 木村	10:30～11:40 ディープブレスヨガ 鶴岡	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 永島		10:30～11:30 スタンダード60 鶴岡	10:30～11:30 SUMO YOGA 木村	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村
12:00								
12:15	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 鶴岡	12:15～13:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)青木	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永島	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鶴岡	12:15～13:00 Nonstop Power Running 永島	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木
13:00								
14:00	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)木村	14:00～15:00 スタンダード60 永島	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 永島		14:00～15:00 ホットピラティス 鶴岡	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 木村	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 青木	14:00～15:00 腸活ヨガ 永島
15:00								
16:00		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 木村	15:45～16:45 ダイエットヨガ 鶴岡				15:45～16:45 凹まずヨガティス 鶴岡	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 木村
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 永島	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永島			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 青木		17:30～18:30 背中美人ヨガ 青木	17:20～18:30 ディープブレスヨガ 鶴岡
19:00	19:15～20:15 SUMO YOGA 青木				19:15～20:15 Sound Feel Yoga 木村	19:15～20:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)青木		
20:00								
21:00	20:50～21:50 腸活ヨガ 永島				20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ 青木	20:50～21:50 スタンダード60 永島		
22:00								

上里店【7月24日～7月31日スケジュール】

	7月 24日(土)	7月 25日(日)	7月 26日(月)	7月 27日(火)	7月 28日(水)	7月 29日(木)	7月 30日(金)	7月 31日(土)
9:00			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:15 Nonstop Power Running 永島	10:30～11:30 スタンダード60 木村		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 青木	10:30～11:30 スリムアップブレス 木村		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 永島	10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)青木
12:00								
12:15	12:15～13:15 ダイエットヨガ 青木	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 青木		12:15～13:15 スタンダード60 木村	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 青木		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 木村	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 永島
13:00								
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鶴岡	14:00～15:00 スリムアップブレス 木村		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 DEEP FOREST 木村		14:00～14:45 Nonstop Power Running 永島	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 木村
15:00								
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 青木						15:45～16:30 Nonstop Power Running 永島
17:00								
18:00	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 鶴岡			17:30～18:30 腸活ヨガ 永島		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	17:00～18:00 ダイエットヨガ 鶴岡	17:30～18:30 ホットピラティス 鶴岡
19:00								
20:00				19:15～20:15 凹まずヨガティス 鶴岡	19:15～20:15 スタンダード60 永島	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 青木	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定)木村	
21:00				20:50～21:35 Nonstop Power Running 永島	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 鶴岡	20:50～21:35 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 木村	20:50～21:50 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡	
22:00								

【お問い合わせコールセンター】 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。

◆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1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1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。

レッスンのWEB予約はこちらから▶

