

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								
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ヨガ 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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 永島	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 木村	
14:00								
15:00		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鶴岡	14:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	14:00～16:00 背中美人ヨガ 青木		14:00～16:00 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ヨガ 青木	
16:00								
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 スリムアップブレス 丹羽	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 木村		17:30～19:30 ホットピラティス 鶴岡		17:30～18:30 SUMO YOGA 木村	
19:00	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ 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	
20:00								
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 鶴岡	20:50～21:50 凹ますヨガティス 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 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	
22:00								

定
休
日

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							
10:00							
11:00	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 木村	10:30～11:30 スタンダード60 永島	10:30～11:30 脚活ヨガ 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 凹ますヨガティス 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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 永島		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)青木	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 木村	
15:00							
16:00		16:45～16:45 ダイエットヨガ 青木	16:45～16:45 リンパデトックスヨガ 鶴岡				
17:00							
18:00	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)青木	17:30～18:30 凹ますヨガティス 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 ディープブレスヨガ 鶴岡				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 木村	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 永島	
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							

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。
◆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								
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 木村	10:30～11:40 ディーププレスヨガ 鶴岡	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 永易		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	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 鶴岡	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (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 永易	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鶴岡	12:15～13:00 Nonstop Power Running 永易	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 永易	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 永易		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 腰活ヨガ 永易
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 凹ますヨガティス 鶴岡	15:45～16:30 Best Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 木村
17:00					17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 青木		17:30～18:30 青中美人ヨガ 青木	17:20～18:30 ディーププレスヨガ 鶴岡
18:00		17:30～18:30 スタンダード60 永易	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永易		19:15～20:15 Sound Feel Yoga 木村	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)青木		
19:00	19:15～20:15 SUMO YOGA 青木							
20:00								
21:00	20:50～21:50 腰活ヨガ 永易				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 永易		
22:00								

定
休
日

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								
10:00								
11:00	10:30～11:15 Nonstop Power Running 永易	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 スリムアッププレス 木村		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 永易	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)青木
12:00		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
13:00								
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鶴岡	14:00～15:00 スリムアッププレス 木村		14:00～15:00 青中美人ヨガ 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 永易	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 永易	
17:00					17:30～18:30 腰活ヨガ 鶴岡		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
18:00								
19:00					19:15～20:15 凹ますヨガティス 鶴岡	19:15～20:15 スタンダード60 永易	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 木村	
20:00					20:50～21:35 Nonstop Power Running 永易	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 鶴岡	20:50～21:35 Best Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 木村	20:50～21:50 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡
21:00								
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。

