

# 上里店【1月1日～1月8日スケジュール】

2021年 1月 6日更新

	1月 1日(金)	1月 2日(土)	1月 3日(日)	1月 4日(月)	1月 5日(火)	1月 6日(水)	1月 7日(木)	1月 8日(金)
9:00	年末年始休業	年末年始休業	定休日	定休日				
10:00					10:30～11:30 スタンダード60 木村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村		10:30～11:30 ダイエットヨガ 青木
11:00								
12:00					12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 永易		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鶴岡
13:00								
14:00						14:00～14:50 全身引締MAX 木村		
15:00								
16:00								
17:00							17:30～18:30 スタンダード60 永易	
18:00								
19:00					19:15～20:15 ホットピラティス 鶴岡	19:15～20:15 肩コリリラックスヨガ 鶴岡	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 青木	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 永易
20:00								
21:00					20:50～21:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永易	20:50～21:50 コアトレーニング 青木	20:50～21:50 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 永易	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村
22:00								

# 上里店【1月9日～1月15日スケジュール】

	1月 9日(土)	1月 10日(日)	1月 11日(月)	1月 12日(火)	1月 13日(水)	1月 14日(木)	1月 15日(金)
9:00			定休日				
10:00							
11:00	10:30～11:30 はじめてのハワート (会員様限定) 青木	10:30～11:30 肩コリリラックスヨガ 鶴岡		10:30～11:30 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 永易	10:30～11:30 コアトレーニング 青木		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 青木
12:00							
13:00	12:15～13:15 スタンダード60 永易	12:15～13:15 スリムアッププレス 木村		12:15～13:15 スタンダード60 鶴岡	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 永易		12:15～13:15 背中美人ヨガ 木村
14:00	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村	14:00～15:00 スタンダード60 永易			14:00～15:00 フェイスアップヨガ 青木		
15:00							
16:00	15:45～16:45 腸活ヨガ 青木	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡					
17:00							
18:00	17:30～18:30 背中美人ヨガ 木村					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	
19:00				19:15～20:15 SUMO YOGA 青木	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 木村	19:15～20:15 肩コリリラックスヨガ 鶴岡	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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 鶴岡	20:50～21:40 全身引締MAX 木村	20:50～21:50 スタンダード60 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【1月16日～1月23日スケジュール】

	1月 16日(土)	1月 17日(日)	1月 18日(月)	1月 19日(火)	1月 20日(水)	1月 21日(木)	1月 22日(金)	1月 23日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 永易		10:30～11:30 フェイスアップヨガ 青木	10:30～11:20 全身引締MAX 木村		10:30～11:30 K-POP DANCE MASTER Dynamite MIX 永易	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 鶴岡
12:00								
13:00	12:15～13:15 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 永易	12:15～13:15 腸活ヨガ 青木		12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 木村	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鶴岡		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 永易
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 青木	14:00～15:00 ホットピラティス 鶴岡			14:00～15:00 SUMO YOGA 木村			14:00～15:00 スタンダード60 鶴岡
15:00								
16:00	15:45～16:35 全身引締MAX 木村	15:45～16:45 フェイスアップヨガ 青木						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 青木
17:00								
18:00	17:30～18:30 ダイエットヨガ 青木					17:30～18:30 ホットピラティス 鶴岡		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 永易
19:00								
20:00				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	19:15～20:15 スタンダード60 永易	19:15～20:15 スリムアッププレス 木村	19:15～20:15 腸活ヨガ 青木	
21:00				20:50～21:50 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 永易	20:50～21:50 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 青木	20:50～21:50 スタンダード60 鶴岡	20:50～21:50 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡	
22:00								

定休日

## 上里店【1月24日～1月31日スケジュール】

	1月 24日(日)	1月 25日(月)	1月 26日(火)	1月 27日(水)	1月 28日(木)	1月 29日(金)	1月 30日(土)	1月 31日(日)
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	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村		10:30～11:30 腸活ヨガ 青木	10:30～11:30 スリムアッププレス 木村	10:30～11:30 スタンダード60 鶴岡
12:00								
13:00	12:15～13:15 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 永易		12:15～13:15 コリコリヨガ 青木	12:15～13:15 スタンダード60 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	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 青木
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 木村			14:00～15:00 Sound Feel Yoga 永易	14:00～15:00 肩コリリラックスヨガ 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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	15:45～16:45 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 青木
17:00								
18:00					17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 青木		17:30～18:30 スタンダード60 永易	
19:00			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 HARVAL RELAX 青木	19:15～20:15 背中美人ヨガ 木村	19:15～20:05 全身引締MAX 木村		
20:00								
21:00			20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ 永易	20:50～21:50 K-POP DANCE MASTER Dynamite MIX 永易	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 青木	20:50～21:50 スタンダード60 鶴岡		
22:00								

定休日

【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♪

