

## 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								
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						14:00～14:50 全身引締MAX 木村		
14:00			14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)青木					
15:00								
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 鶴岡					
17:00								
18:00			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 青木					
19:00								
20:00					19:15～20:15 ホットピラティス 鶴岡	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 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
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 ココカラガリセッショナヨガ 青木	20:50～21:50 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 永易
22:00								20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村

## 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							
10:00							
11:00	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)青木	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 鶴岡		10:30～11:30 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 永易	10:30～11:30 ココカラガリセッショナヨガ 青木		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 青木
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 永易	12:15～13:15 スリムアップブレス 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
13:00							
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	17:30～18:30 背中美人ヨガ 木村						
18:00							
19:00					18:45～20:15 アドバックス90 (会員様限定) 木村	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 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
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。



## 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								
21:00								
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 Best Drum Diet3.0 二の腕瘦中Edition 木村		10:30～11:30 腸活ヨガ 青木	10:30～11:30 ストリムアップブレス 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 ココロカラリセッショナ 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 はじめてのハーヨガ (会員様限定)青木
17:00								
18:00								
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に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。

