

# 姫路駅前店【3月1日～3月8日スケジュール】

2020年 3月 1日更新

|       | 3月1日(日)  | 3月2日(月) | 3月3日(火)                              | 3月4日(水)  | 3月5日(木)   | 3月6日(金)  | 3月7日(土)                                | 3月8日(日) |
|-------|--|---------|--------------------------------------|--|---|--|--|---------|
| 9:00  | 9:00～9:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>黒田 |         |                                      |  |   |  | 9:00～10:00<br>肩コリラックスヨガ<br>黒田          |         |
| 10:00 |  |         | 10:00～11:00<br>スタンダード60<br>田路        | 10:00～11:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>黒田                 | 10:00～11:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>川野 | 10:00～11:00<br>SUMO YOGA<br>黒田                 |  |         |
| 11:00 | 10:45～11:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>黒田                        |         |                                      |  |   |  | 10:45～11:45<br>スタンダード60<br>黒田          |         |
| 12:00 |  |         | 11:45～12:45<br>肩コリラックスヨガ<br>田路       | 11:45～12:45<br>DEEP RELAX 60<br>山内                     | 11:45～12:45<br>ホットピラティス<br>山内                   | 11:45～12:45<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>黒田 |  |         |
| 13:00 | 12:30～13:30<br>脚活ヨガ<br>黒田                            |         |                                      |  |   |  | 12:30～13:30<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)黒田    |         |
| 14:00 | 14:15～15:25<br>ディープレスヨガ<br>(会員様限定)山内                 |         | 13:30～14:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>黒田        | 13:30～14:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>黒田 | 13:30～14:30<br>フェイスアップヨガ<br>川野                  | 13:30～14:30<br>リンパデトックスヨガ<br>山内                | 14:15～15:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>川野            |         |
| 15:00 |  |         |                                      |  |   |  |  |         |
| 16:00 | 16:00～17:00<br>スタンダード60<br>黒田                        |         |                                      |  |   |  | 16:00～17:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>黒田 |         |
| 17:00 |  |         | 17:30～18:30<br>回ますヨガティス<br>川野        | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>田路                         | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>黒田                   | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>田路                    | 17:45～18:45<br>はじめてのハーネス<br>(会員様限定)川野  |         |
| 18:00 | 17:45～18:45<br>リンパデトックスヨガ<br>山内                      |         |                                      |  |   |  |  |         |
| 19:00 |  |         | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>黒田        | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>川野         | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>田路                 | 19:15～20:25<br>ディープレスヨガ<br>(会員様限定)山内           |  |         |
| 20:00 |  |         |                                      |  |   |  |  |         |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>川野                          |         | 21:00～22:00<br>Sound Feel Yoga<br>黒田 | 21:00～22:00<br>SUMO YOGA<br>黒田                         | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>田路  |  |  |         |
| 22:00 |  |         |                                      |  |   |  |  |         |

定  
休  
日

臨  
時  
休  
業

# 姫路駅前店【3月9日～3月16日スケジュール】

|       | 3月9日(月)   | 3月10日(火)                                | 3月11日(水)                                       | 3月12日(木)   | 3月13日(金) | 3月14日(土)                                       | 3月15日(日)                         | 3月16日(月) |
|-------|---|---|--|--|----------|--|----------------------------------|----------|
| 9:00  |   |   |  |  |          | 9:00～10:00<br>スタンダード60<br>黒田                   | 9:00～10:00<br>背中美人ヨガ<br>田路       |          |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>コロカラダリセットヨガ<br>川野                | 10:00～11:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>黒田 | 10:00～11:00<br>リンパデトックスヨガ<br>黒田                | 10:00～11:00<br>スタンダード60<br>田路                          |          | 10:45～11:45<br>Sound Feel Yoga<br>黒田           | 10:45～11:45<br>リンパデトックスヨガ<br>山内  |          |
| 11:00 |   |   |  |  |          |  |                                  |          |
| 12:00 | 11:45～12:45<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)黒田             |   | 11:45～12:55<br>ディープレスヨガ<br>(会員様限定)山内           | 11:45～12:45<br>骨盤矯正ヨガ<br>川野                            |          | 12:30～13:30<br>SUMO YOGA<br>黒田                 | 12:30～13:30<br>スタンダード60<br>田路    |          |
| 13:00 |   |   |  |  |          |  |                                  |          |
| 14:00 | 13:30～14:30<br>リンパデトックスヨガ<br>黒田                 | 13:30～14:30<br>スタンダード60<br>田路           | 13:30～14:30<br>SUMO YOGA<br>黒田                 | 13:30～14:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>川野        |          | 14:15～15:15<br>リンパデトックスヨガ<br>山内                | 14:15～15:15<br>フェイスアップヨガ<br>山内   |          |
| 15:00 |   |   |  |  |          |  |                                  |          |
| 16:00 |   |   |  |  |          | 16:00～17:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>黒田 | 16:00～17:00<br>回ますヨガティス<br>川野    |          |
| 17:00 |   |   |  |  |          |  |                                  |          |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>山内                 | 17:30～18:30<br>ホットピラティス<br>山内           | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>田路 | 17:30～18:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>黒田                 |          | 17:45～18:45<br>ホットピラティス<br>山内                  | 17:45～18:45<br>コロカラダリセットヨガ<br>川野 |          |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>田路 | 19:15～20:15<br>肩コリラックスヨガ<br>田路          | 19:15～20:15<br>はじめてのハーネス<br>(会員様限定)川野          | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>黒田 |          |  |                                  |          |
| 20:00 |   |   |  |  |          |  |                                  |          |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>黒田                   | 21:00～22:00<br>DEEP RELAX 60<br>山内      | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>田路                  | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>黒田                        |          |  |                                  |          |
| 22:00 |   |   |  |  |          |  |                                  |          |

定  
休  
日

定  
休  
日

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付センター】

専用ダイヤル: 0570-866-969 (平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)  
(日曜/祝日 受付時間 8:30～19:00)

\*上記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)

\*病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆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

インナーホート及びユーニット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はも、時間外キャンセルとなります。

\*※時間外キャンセルが月に2回以上で、翌年の予約可能回数が1回ずつに制限されます。

\*※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。

## 姫路駅前店【3月17日～3月23日スケジュール】

|       | 3月17日(火)                                       | 3月18日(水)  | 3月19日(木)                                       | 3月20日(金)                                       | 3月21日(土)   | 3月22日(日)   | 3月23日(月)                             |
|-------|--|---|--|--|--|--|--------------------------------------|
| 9:00  |  |   |  | 9:00～10:00<br>ココカラガリセトヨガ<br>川野                 | 9:00～10:00<br>陽活ヨガ<br>園里                               | 9:00～10:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>川野   |                                      |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>ホットピラティス<br>山内                  | 10:00～11:00<br>はじめてのハーヨガ<br>(会員様限定)川野           | 10:00～11:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>田路 |  |  |  |                                      |
| 11:00 |  |   |  | 10:45～11:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>黒田                  | 10:45～11:45<br>スタンダード60<br>黒田                          | 10:45～11:45<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>黒田           |                                      |
| 12:00 | 11:45～12:45<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>園里 | 11:45～12:45<br>スタンダード60<br>田路                   | 11:45～12:45<br>青中美人ヨガ<br>田路                    |  |  |  |                                      |
| 13:00 |  |   |  | 12:30～13:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>川野 | 12:30～13:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>園里 | 12:30～13:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)川野 |                                      |
| 14:00 | 13:30～14:30<br>スタンダード60<br>川野                  | 13:30～14:30<br>凹ますヨガティス<br>川野                   | 13:30～14:30<br>リンパデトックスヨガ<br>山内                |  |  |  |                                      |
| 15:00 |  |   |  | 14:15～15:15<br>スリムアップブレス<br>(会員様限定)田路          | 14:15～15:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>川野                            | 14:15～15:15<br>スタンダード60<br>黒田                    |                                      |
| 16:00 |  |   |  | 16:00～17:00<br>スタンダード60<br>黒田                  | 16:00～17:00<br>SUMO YOGA<br>黒田                         | 16:00～17:00<br>リンパデトックスヨガ<br>山内                  |                                      |
| 17:00 |  |   |  | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>田路                  | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>山内                        | 17:30～18:30<br>SUMO YOGA<br>黒田                   |                                      |
| 18:00 | 19:15～20:15<br>ココカラガリセトヨガ<br>川野                | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>田路 | 19:15～20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>山内                    |  | 17:45～18:45<br>肩コリラックスヨガ<br>田路                         | 17:45～18:45<br>フェイスアップヨガ<br>川野                   | 17:45～18:45<br>Sound Feel Yoga<br>園里 |
| 20:00 |  |   |  |  |  |  |                                      |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>黒田         | 21:00～22:00<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)園里             | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>黒田                  |  |  |  |                                      |
| 22:00 |  |   |  |  |  |  |                                      |

定  
休  
日

## 姫路駅前店【3月24日～3月31日スケジュール】

|       | 3月24日(火)                                       | 3月25日(水)   | 3月26日(木)                                       | 3月27日(金)   | 3月28日(土)                                       | 3月29日(日)                                      | 3月30日(月)   | 3月31日(火) |
|-------|--|--|--|--|--|---|--|----------|
| 9:00  |  |  |  |  | 9:00～10:00<br>はじめてのハーヨガ<br>(会員様限定)川野           | 9:00～10:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>園里 |  |          |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>Sound Feel Yoga<br>園里           | 10:00～11:00<br>リンパデトックスヨガ<br>山内                  | 10:00～11:00<br>SUMO YOGA<br>黒田                 | 10:00～11:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>田路        | 10:45～11:45<br>スタンダード60<br>田路                  | 10:45～11:45<br>リンパデトックスヨガ<br>山内               | 10:00～11:00<br>スタンダード60<br>田路                    |          |
| 11:00 |  |  |  |  | 10:45～11:45<br>スタンダード60<br>田路                  |   |  |          |
| 12:00 | 11:45～12:45<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>黒田         | 11:45～12:45<br>スリムアップブレス<br>(会員様限定)田路            | 11:45～12:45<br>骨盤矯正ヨガ<br>山内                    | 11:45～12:45<br>ココカラガリセトヨガ<br>川野                        | 12:30～13:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>川野 | 12:30～13:30<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)園里           | 11:45～12:45<br>SUMO YOGA<br>黒田                   |          |
| 13:00 |  |  |  |  |  |   |  |          |
| 14:00 | 13:30～14:30<br>リンパデトックスヨガ<br>山内                | 13:30～14:30<br>DEEP RELAX 60<br>山内               | 13:30～14:30<br>スタンダード60<br>黒田                  | 13:30～14:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>黒田                          | 14:15～15:45<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>園里        | 14:15～15:15<br>スタンダード60<br>田路                 | 13:30～14:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)川野 |          |
| 15:00 |  |  |  |  |  |   |  |          |
| 16:00 |  |  |  |  | 17:45～18:45<br>陽活ヨガ<br>園里                      | 16:00～17:00<br>凹ますヨガティス<br>川野                 |  |          |
| 17:00 |  |  |  |  |  |   |  |          |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>田路 | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>田路                  | 17:30～18:30<br>青中美人ヨガ<br>田路                    | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>黒田                          |  | 17:45～18:45<br>スリムアップブレス<br>(会員様限定)田路         | 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga<br>園里             |          |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>フェイスアップヨガ<br>川野                 | 19:15～20:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)川野 | 19:15～20:15<br>ココカラガリセトヨガ<br>川野                | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>園里 |  |   | 19:15～20:15<br>DEEP RELAX 60<br>山内               |          |
| 20:00 |  |  |  |  |  |   |  |          |
| 21:00 | 21:00～22:10<br>ティープレスヨガ<br>(会員様限定)山内           | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>黒田                    | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>田路 | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>山内                          |  |   | 21:00～22:00<br>陽活ヨガ<br>園里                        |          |
| 22:00 |  |  |  |  |  |   |  |          |

定  
休  
日

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】  
専用ダイヤル: 0570-888-989  
(平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)  
(日曜日/祝日 受付時間 8:30～19:00)

\*上記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)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆当日にキャンセル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は、時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月に2回以上で、翌月の予約可能回数が1回づつに制限されます。

※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。