

## 上里店【4月1日～4月8日スケジュール】

2021年 4月 2日更新

4月 1日(木)	4月 2日(金)	4月 3日(土)	4月 4日(日)	4月 5日(月)	4月 6日(火)	4月 7日(水)	4月 8日(木)
9:00							
10:00		10:30～11:30 パワー・ヨガ Advance (会員様限定)青木	10:30～11:30 スタンダード60 鶴岡	10:30～11:30 セルトル・美脚ヨガ 永易	10:30～11:30 凹ますヨガティス 鶴岡	10:30～11:30 青中美人ヨガ 木村	
11:00							
12:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 永易	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 木村	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 青木	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 ホットピラティス 鶴岡	
13:00							
14:00				14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 鶴岡	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 木村	
15:00							
16:00				15:45～16:45 フェイスアップヨガ 木村	15:45～16:45 ココカラガリセトヨガ 青木		
17:00		17:30～18:30 SUMO YOGA 青木		17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永易		17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永易	
18:00					19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 木村	19:15～20:15 腸活ヨガ 永易	
19:00	19:15～20:15 凹ますヨガティス 鶴岡	19:15～20:15 スリムアッププレス 木村				19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡	
20:00							
21:00	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 青木	20:50～21:50 ホットピラティス 鶴岡			20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 永易	20:50～21:50 パワー・ヨガ Advance (会員様限定)青木	20:50～21:50 スタンダード60 永易
22:00							

定  
休  
日

## 上里店【4月9日～4月15日スケジュール】

4月 9日(金)	4月 10日(土)	4月 11日(日)	4月 12日(月)	4月 13日(火)	4月 14日(水)	4月 15日(木)
9:00						
10:00						
11:00	10:30～11:30 ココカラガリセトヨガ 青木	10:30～11:30 スリムアッププレス 木村	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 スタンダード60 木村	
12:00	12:15～13:15 セルトル・美脚ヨガ 永易	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 青木	12:15～13:15 ダイエットヨガ 鶴岡	12:15～13:15 パワー・ヨガ Advance (会員様限定)青木	12:15～13:15 腸活ヨガ 永易	
13:00					14:00～15:00 スリムアッププレス 木村	
14:00			14:00～15:00 スタンダード60 木村		14:00～15:00 スリムアッププレス 木村	
15:00						
16:00		15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 鶴岡	15:45～16:45 スタンダード60 鶴岡			17:30～18:30 ココカラガリセトヨガ 青木
17:00						
18:00		17:30～18:30 Sound Feel Yoga 永易				17:30～18:30 ココカラガリセトヨガ 青木
19:00	18:45～20:15 アド・パンス90 (会員様限定) 木村			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 青木	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鶴岡	19:15～20:15 K-POP WORKOUT Girls MIX 永易
20:00						
21:00	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 鶴岡			20:50～21:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永易	20:50～21:50 はじめてのパワー・ヨガ (会員様限定)青木	20:50～21:50 フェイスアップヨガ 青木
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。



## 上里店【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月 16日(金)	4月 17日(土)	4月 18日(日)	4月 19日(月)	4月 20日(火)	4月 21日(水)	4月 22日(木)	4月 23日(金)
9:00								
10:00	10:30～11:30 ダイエットヨガ 青木	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村			10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永島	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 木村		10:30～11:30 ホットピラティス 鶴岡
11:00								
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 永島	12:15～13:15 凹ますヨガティス 鶴岡			12:15～13:15 ココカラガリセトヨガ 青木	12:45～13:45 肩コリラックスヨガ 鶴岡		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 青木
13:00								
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 青木	14:00～15:00 青中美人ヨガ 木村			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 永島	14:30～15:30 スタンダード60 木村		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鶴岡
15:00								
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 鶴岡					
17:00	17:30～18:30 ホットピラティス 鶴岡	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 木村			17:30～18:30 凹ますヨガティス 鶴岡		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 スタンダード60 木村
18:00								
19:00	19:15～20:15 脚活ヨガ 永島				19:15～20:15 青中美人ヨガ 青木	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 青木	19:15～20:15 スタンダード60 永島	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 青木
20:00								
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 鶴岡				20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 鶴岡	20:50～21:50 K-POP WORKOUT Girls MIX 永島	20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 青木	20:50～21:35 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 木村
22:00								

定  
休  
日

## 上里店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月 24日(土)	4月 25日(日)	4月 26日(月)	4月 27日(火)	4月 28日(水)	4月 29日(木)	4月 30日(金)
9:00							
10:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 永島	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 木村					
11:00					10:30～11:30 脚活ヨガ 永島	10:30～11:30 SUMO YOGA 青木	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 鶴岡
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 鶴岡	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木		12:15～13:15 ダイエットヨガ 鶴岡	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	12:15～13:15 K-POP WORKOUT Girls MIX 永島	12:15～13:15 スタンダード60 木村
13:00							
14:00	14:00～15:00 脚活ヨガ 永島	14:00～15:00 スリムアップブレス 木村		14:00～15:00 Sound Feel Yoga 永島	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 青木	14:00～15:00 スタンダード60 鶴岡	14:00～15:00 ココカラガリセトヨガ 青木
15:00							
16:00	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木				15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 永島	
17:00	17:30～18:30 SUMO YOGA 木村			17:30～18:30 パワーヨガAdvance (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 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永島
18:00							
19:00				19:15～20:15 ホットピラティス 鶴岡	19:15～20:15 スタンダード60 永島		19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 木村
20:00							
21:00	20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 青木			20:50～21:50 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鶴岡			20:50～21:50 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 永島
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♪

