

上里店【7月1日～7月8日スケジュール】

2020年 7月 14日更新

	7月 1日(水)	7月 2日(木)	7月 3日(金)	7月 4日(土)	7月 5日(日)	7月 6日(月)	7月 7日(火)	7月 8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 青木		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)丹羽	10:30～11:30 凹ますヨガティス 丹羽	10:30～11:30 スタンダード60 永島		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 鶴岡	10:30～11:30 スタンダード60 鶴岡
12:00								
13:00		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 青木	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 丹羽	12:15～13:15 スタンダード60 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 ホットピラティス 丹羽	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 HARVAL RELAX 青木			14:00～15:00 SUMO YOGA 青木	14:00～15:00 スタンダード60 永島		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鶴岡	
15:00								
16:00								
17:00								
18:00		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 丹羽		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 青木				
19:00	18:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 青木	18:15～20:15 スタンダード60 永島	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鶴岡				19:15～20:15 スタンダード60 永島	19:15～20:15 凹ますヨガティス 丹羽
20:00								
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 永島	20:50～21:50 ホットピラティス 丹羽	20:50～21:50 スタンダード60 永島				20:50～21:50 青中美人ヨガ 丹羽	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木
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(木)	7月 10日(金)	7月 11日(土)	7月 12日(日)	7月 13日(月)	7月 14日(火)	7月 15日(水)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 丹羽	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 丹羽	10:30～11:30 スタンダード60 鶴岡		【予約不要】美脚トレ	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 丹羽
12:00							
13:00		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 DEEP FOREST 丹羽	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 青木		12:15～13:15 スタンダード60 鶴岡	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 青木
14:00							【予約不要】寝たままヨガ
15:00							14:00～15:00 凹ますヨガティス 丹羽
16:00							【予約不要】頭スッキリマッサージ
17:00							
18:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 青木		17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)丹羽			【予約不要】泡汗マッサージ	【予約不要】コアトレ
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 永島	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)青木			19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鶴岡	19:15～20:15 スタンダード60 鶴岡	
20:00							
21:00	20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 青木	20:50～21:50 スタンダード60 永島			20:50～21:50 フェイスアップヨガ 青木	20:50～21:50 青中美人ヨガ 青木	
22:00							【予約不要】寝たままヨガ

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)

◆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。

◆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づつに制限されます。

※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(木)	7月 17日(金)	7月 18日(土)	7月 19日(日)	7月 20日(月)	7月 21日(火)	7月 22日(水)	7月 23日(木)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)青木 【予約不要】寝たままヨガ*	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 二の腕青中Edition 丹羽	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 丹羽		【予約不要】発汗マッサージ*	10:30～11:30 スタンダード60 鶴岡	10:30～11:30 SUMO YOGA 青木
12:00		【予約不要】頭スッキリマッサージ*					
13:00							
14:00		12:15～13:15 スタンダード60 鶴岡	12:15～13:15 青中美人ヨガ 青木	12:15～13:15 スタンダード60 永易	【予約不要】美脚ストレッチ*	12:15～13:15 凹ますヨガティス 丹羽	12:15～13:15 リンパデックスヨガ 鶴岡
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 永易	17:30～18:30 脚活ヨガ 青木	17:30～18:30 【予約不要】寝たままヨガ*			17:30～18:30 スタンダード60 鶴岡	
19:00							
20:00							
21:00	19:15～20:15 リンパデックスヨガ 鶴岡	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 永易	20:50～21:35 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 丹羽	20:50～21:50 リンパデックスヨガ 鶴岡	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 青木	19:15～20:15 K-POPダンスダイエット make you KUBIRE 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(金)	7月 25日(土)	7月 26日(日)	7月 27日(月)	7月 28日(火)	7月 29日(水)	7月 30日(木)	7月 31日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 鶴岡	10:30～11:30 K-POPダンスダイエット make you KUBIRE 永易	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 青木	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 丹羽	10:30～11:30 リンパデックスヨガ 鶴岡	10:30～11:30 スタンダード60 永易	
12:00							
13:00	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)丹羽	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木	12:15～13:15 スタンダード60 鶴岡	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 永易	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 丹羽	12:15～13:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)青木	
14:00	14:00～15:00 リンパデックスヨガ 鶴岡	14:00～15:00 ホットピラティス 丹羽	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 永易	14:00～15:00 スタンダード60 鶴岡	14:00～15:00 スタンダード60 鶴岡	14:00～15:00 SUMO YOGA 青木	
15:00							
16:00	15:45～16:45 はじめてのハーヨガ (会員様限定)青木	15:45～16:45 スタンダード60 永易	15:45～16:45 リンパデックスヨガ 鶴岡				
17:00							
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 丹羽	17:30～18:30 青中美人ヨガ 丹羽					
19:00							
20:00							
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)

◆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。

◆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♪

