

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 はじめてのハ「ワ」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						定休日		
16:00				15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 鶴岡	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 青木			
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	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 青木	19:15～20:15 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								

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						[予約不要]美脚トレ 10:30～11:30 ホットピラティス 丹羽	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 丹羽
11:00		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中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			
12:00		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
13:00							[予約不要]寝たままヨガ
14:00			14:00～15:00 ホットピラティス 丹羽	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鶴岡			14:00～15:00 凹ますヨガティス 丹羽
15:00							[予約不要]肩甲骨マッサージ
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 永島	15:45～16:45 SUMO YOGA 青木			
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				
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 永島	19:15～20:15 はじめてのハ「ワ」ヨガ (会員様限定)青木				[予約不要]発汗マッサージ 19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鶴岡	[予約不要]コアトレ 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	

【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)

◆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▶



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 はじめてのハワ-30 (会員様限定)青木 [予約不要]夜たまま30	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 丹羽	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 丹羽		[予約不要]発汗マッサー 10:30～11:30 スタンダード60 鶴岡	10:30～11:30 SUMO YOGA 青木	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 青木
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 鶴岡	12:15～13:15 背中美人ヨガ 青木	12:15～13:15 スタンダード60 永島		[予約不要]美脚トレ 12:15～13:15 凹ますヨガティス 丹羽	[予約不要]コアトレ 12:15～13:15 スタンダード60 鶴岡	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鶴岡
13:00								
14:00			[予約不要]発汗マッサー 14:00～15:00 スタンダード60 鶴岡	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 青木			14:00～15:00 腸活ヨガ 青木 [予約不要]夜たまま30	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木
15:00								
16:00			15:45～16:45 ホットピラティス 丹羽	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 丹羽				15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 永島
17:00								
17:30	17:30～18:30 スタンダード60 永島		17:30～18:30 腸活ヨガ 青木					17:30～18:30 スタンダード60 鶴岡
18:00	[予約不要]美脚ストレッチ		[予約不要]夜たまま30					
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鶴岡	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 永島				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'イット make you KUBIRE 永島	
20:00								
21:00	20:50～21:35 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 丹羽	[予約不要]コアトレ 20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 鶴岡				20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ 永島 [予約不要]美脚ストレッチ	[予約不要]発汗マッサー 20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 鶴岡	
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								
10:30	10:30～11:30 スタンダード60 鶴岡	10:30～11:30 K-POPダンス'イット make you KUBIRE 永島	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 リンパデトックスヨガ 鶴岡		10:30～11:30 スタンダード60 永島
12:00	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 永島	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 丹羽		12:15～13:15 はじめてのハワ-30 (会員様限定)青木
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 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 永島			14:00～15:00 スタンダード60 鶴岡		
16:00	15:45～16:45 はじめてのハワ-30 (会員様限定)青木	15:45～16:45 スタンダード60 永島	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 鶴岡					
17:00								
17:30	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 丹羽	17:30～18:30 背中美人ヨガ 丹羽					17:30～18:30 SUMO YOGA 青木	
19:00					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 リンパデトックスヨガ 鶴岡	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 丹羽
20:00								
21:00					20:50～21:50 K-POPダンス'イット make you KUBIRE 永島	20:50～21:50 凹ますヨガティス 丹羽	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木	20:50～21:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)丹羽
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)

◆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♪

