

銀座店【3月1日～3月8日スケジュール】

2022年 3月 26日更新

	3月 1日(火)	3月 2日(水)	3月 3日(木)	3月 4日(金)	3月 5日(土)	3月 6日(日)	3月 7日(月)	3月 8日(火)
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
10:30~11:30	肩コリラックスヨガ 田上	セルトル美脚ヨガ 渡部		10:30~11:30 Ocean Energy 田上	10:30~11:30 もも尻ヨガティス 碧島	10:30~11:30 背中美人ヨガ 渡部		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 瀬藤
11:00								
12:00	12:15~13:00 Beet Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 渡部	12:15~13:15 Ocean Energy 田上		12:15~13:15 ダイエットヨガ 瀬藤	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 瀬藤	12:15~13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀬藤		12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ 渡部
13:00								
14:00	14:00~15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)田上	14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ 渡部		14:00~15:00 Sound Feel Yoga 小玉	14:00~15:00 腸活ヨガ 渡部	14:00~15:00 スタンダード60 伊東		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 瀬藤
15:00								
16:00					15:45~16:45 Deep Forest 碧島	15:45~16:45 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)瀬藤		
17:00								
17:30~18:30	ダイエットヨガ 瀬藤		17:30~18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)碧島	17:30~18:30 肩コリラックスヨガ 碧島	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ 渡部			17:30~18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 上根
18:00								
18:45~19:45		リンパデトックスヨガ 田上						
19:00	19:15~20:15 Bamboo Healing 碧島		19:15~20:15 スタンダード60 伊東	19:15~20:15 背中美人ヨガ 瀬藤				19:15~20:00 Beet Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 渡部
20:00								
21:00	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 瀬藤	20:30~22:00 アドバンス90 (会員様限定)碧島	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 碧島	21:00~22:00 Bamboo Healing 碧島				21:00~22:00 スタンダード60 伊東
22:00								

定休日

銀座店【3月9日～3月15日スケジュール】

	3月 9日(水)	3月 10日(木)	3月 11日(金)	3月 12日(土)	3月 13日(日)	3月 14日(月)	3月 15日(火)
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
10:30~11:30	骨盤矯正ヨガ 渡部		10:30~11:30 ホットピラティス 渡部	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ 田上	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ 碧島		10:30~11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)碧島
11:00							
12:00	12:15~13:15 Deep Forest 渡部		12:15~13:15 ココロカラダリセットヨガ 渡部	12:15~13:25 ディーププレスヨガ 碧島	12:15~13:45 EX/パワーヨガ (会員様限定) 瀬藤		12:15~13:15 スタンダード60 伊東
13:00							
14:00			14:00~15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)田上	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 田上	14:30~15:30 スタンダード60 瀬藤		14:00~15:00 スリムアッププレス 碧島
15:00							
16:00				15:45~16:45 スタンダード60 碧島	16:15~17:15 もも尻ヨガティス 碧島		
17:00							
17:30~18:30	アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 田上	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 瀬藤	17:30~18:30 スタンダード60 瀬藤	17:30~18:30 スリムアッププレス 碧島			17:30~18:15 Beet Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 渡部
18:00							
19:00	19:15~20:15 スタンダード60 上根	19:15~20:15 ダイエットヨガ 瀬藤	19:15~20:15 腸活ヨガ 瀬藤				19:15~20:15 Ocean Energy 瀬藤
20:00							
21:00	21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ 田上	21:00~22:00 スタンダード60 渡部	21:00~21:45 BEAT CORE HIT 碧島				21:00~22:00 ココロカラダリセットヨガ 渡部
22:00							

定休日

- ◆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の開始の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。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▶



銀座店【3月16日～3月23日スケジュール】

	3月 16日(水)	3月 17日(木)	3月 18日(金)	3月 19日(土)	3月 20日(日)	3月 21日(月)	3月 22日(火)	3月 23日(水)
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 小玉		10:30～11:30 腸活ヨガ 瀬藤	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 若島	10:30～11:30 Ocean Energy 瀬藤		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の瀬 青中Edition 渡部	10:30～11:30 青中美人ヨガ 渡部
12:00	12:15～13:15 青中美人ヨガ 渡部		12:15～13:15 スタンダード60 田上	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 渡部	12:15～13:15 肩コリラクセスヨガ 若島		12:15～13:15 Bamboo Healing 若島	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島
13:00								
14:00	14:00～15:00 腸活ヨガ 渡部		14:00～15:00 ダイエットヨガ 瀬藤	14:00～15:00 スタンダード60 若島	14:00～15:00 青中美人ヨガ 瀬藤		14:00～15:00 ココロカラダリセット3が 渡部	
15:00								
16:00				15:45～16:45 もも尻ヨガティス 若島	15:45～16:45 ホットピラティス 渡部			
17:00								
18:00		17:30～18:30 スリムアッププレス 若島	17:30～18:30 リンパドレックスヨガ 田上	17:30～18:30 Deep Forest 渡部			17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 瀬藤	17:30～18:30 スタンダード60 渡部
19:00	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)瀬藤	19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 瀬藤	19:15～20:15 Deep Forest 渡部				19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 小玉	19:15～20:15 肩コリラクセスヨガ 瀬藤
20:00								
21:00	21:00～22:00 Ocean Energy 瀬藤	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 若島	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 小玉				21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀬藤	21:00～22:00 ダイエットヨガ 渡部
22:00								

定休日

銀座店【3月24日～3月31日スケジュール】

	3月 24日(木)	3月 25日(金)	3月 26日(土)	3月 27日(日)	3月 28日(月)	3月 29日(火)	3月 30日(水)	3月 31日(木)
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 青中美人ヨガ 田上	10:30～11:30 Ocean Energy 瀬藤	10:30～11:30 スタンダード60 若島		10:30～11:30 リンパドレックスヨガ 福嶋	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 瀬藤	
12:00		12:15～13:15 リンパドレックスヨガ 福嶋	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 若島	12:15～13:15 ダイエットヨガ 瀬藤		12:15～13:15 Ocean Energy 瀬藤	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 瀬藤	
13:00								
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 田上	14:00～15:00 肩コリラクセスヨガ 瀬藤	14:00～15:00 Bamboo Healing 若島		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 若島	14:30～15:30 リンパドレックスヨガ 福嶋	
15:00								
16:00			15:45～16:45 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)若島	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀬藤				
17:00								
18:00	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 若島	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 若島	17:30～18:30 スタンダード60 若島			17:30～18:30 スタンダード60 瀬藤		17:30～18:30 Ocean Energy 瀬藤
19:00	19:15～20:15 Deep Forest 瀬藤	19:15～20:15 ココロカラダリセット3が 渡部				19:15～20:15 肩コリラクセスヨガ 田上	19:15～20:15 スリムアッププレス 若島	19:15～20:15 スタンダード60 若島
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 若島	21:00～22:10 チャ-ププレスヨガ 若島				21:00～22:00 青中美人ヨガ 田上	21:00～22:00 スタンダード60 福嶋	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 若島
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)

- ◆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。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▶

