

松本店店【6月1日～6月8日スケジュール】

2023年 5月 15日更新

	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)	6月4日(日)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 茂手木	10:30～11:30 背中美人ヨガ 福山			10:30～11:30 スタンダード60 横田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 茂手木	
12:00				12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 福山	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 福山			
13:00						12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 茂手木	12:15～13:15 腸活ヨガ 牛山	
14:00		14:00～15:00 ホットピラティス 福山	14:00～15:00 スタンダード60 牛山			14:00～15:00 腸トレ ピューティヨガ 茂手木	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 茂手木	
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 腸活ヨガ 牛山	17:30～18:30 スタンダード60 横田	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の脚育中Edition 福山			17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 茂手木	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 茂手木	
19:00	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 茂手木	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 茂手木				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 福山	19:15～20:15 スタンダード60 横田	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 茂手木
20:00								
21:00	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 茂手木	21:00～22:00 腸トレ ピューティヨガ 茂手木				21:00～22:00 エアロビヨガ 福山	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 茂手木	21:00～22:00 スタンダード60 横田
22:00								

定
休
日

松本店【6月9日～6月15日スケジュール】

	6月 9日(金)	6月 10日(土)	6月 11日(日)	6月 12日(月)	6月 13日(火)	6月 14日(水)	6月 15日(木)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 牛山	10:30～11:30 エアロビヨガ 福山	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 福山		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 福山	10:30～11:30 スタンダード60 横田	
12:00	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 茂手木	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 福山	12:15～13:15 ダイエットヨガ 福山		12:15～13:15 スタンダード60 横田	12:15～13:15 腸活ヨガ 牛山	
13:00							
14:00	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 茂手木	14:00～15:00 腸活ヨガ 牛山	14:00～15:00 スタンダード60 横田		14:00～15:00 エアロビヨガ 福山		
15:00							
16:00		15:45～16:45 ホットピラティス 福山	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 福山				
17:00							
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 福山	17:30～18:30 スタンダード60 牛山		17:30～18:30 腸活ヨガ 牛山	17:30～18:30 ホットピラティス 福山	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 福山	
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 福山			19:15～20:15 ダイエットヨガ 福山	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 茂手木	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 牛山	
20:00							
21:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 福山		21:00～22:00 スタンダード60 牛山	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 福山	21:00～22:00 リノバランジメントヨガ 福山	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の脚育中Edition 福山	
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。



松本店【6月16日～6月23日スケジュール】

	6月 16日(金)	6月 17日(土)	6月 18日(日)	6月 19日(月)	6月 20日(火)	6月 21日(水)	6月 22日(木)	6月 23日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 牛山	10:30～11:30 スタンダード60 横田	10:30～11:30 ダイエットヨガ 島山		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 福山	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 茂手木		10:30～11:30 全員ととのう 寝たまんまヨガ 茂手木
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 牛山	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 島山	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 島山		12:15～13:15 ホットピラティス 福山	12:15～13:15 スタンダード60 横田		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 横田
13:00								
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 茂手木	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 島山	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 福山		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 牛山	14:00～15:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)茂手木		14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 茂手木
15:00								
16:00			15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 茂手木	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 福山				
17:00								
18:00	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 茂手木	17:30～18:30 脚トレ ピューティーヨガ 茂手木		17:30～18:30 スタンダード60 牛山		17:30～18:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)茂手木	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 福山	
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 横田			19:15～20:15 脚トレ ピューティーヨガ 茂手木	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 福山	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 横田	19:15～20:15 ホットピラティス 福山	
20:00								
21:00	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 茂手木			21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 茂手木	21:00～22:00 脚活ヨガ 牛山	21:00～22:00 スタンダード60 横田		21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 牛山
22:00								

定
休
日

松本店【6月24日～6月31日スケジュール】

	6月 24日(土)	6月 25日(日)	6月 26日(月)	6月 27日(火)	6月 28日(水)	6月 29日(木)	6月 30日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 脚活ヨガ 牛山	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 宮入		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 横田	10:30～11:30 スタンダード60 横田		10:30～11:30 脚トレ ピューティーヨガ 茂手木
12:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 茂手木	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 福山		12:15～13:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)茂手木	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 牛山		12:15～13:15 スタンダード60 横田
13:00							
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 福山	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 宮入		14:00～15:00 スタンダード60 横田		14:00～15:00 エアロビヨガ 福山	
15:00							
16:00	15:45～16:45 はじめてのハーヨガ (会員様限定)宮入	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 宮入					
17:00							
18:00	17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 宮入			17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 茂手木	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 茂手木	17:30～18:30 スタンダード60 牛山	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 牛山
19:00							
20:00							
21:00	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 茂手木			19:15～20:15 脚活ヨガ 牛山	19:15～20:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)茂手木	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 福山	19:15～20:15 背中美人ヨガ 福山
22:00							

定
休
日

オンライン講座のご案内

◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座

◆ボディメイクワークショップ

◆瞑想指導者養成講座

オンラインワークショップの詳細は

:ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座 RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格

:骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる！体が変わる！WS

:脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座

