

松本店【6月1日～6月8日スケジュール】

2023年 6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				定休日	定休日			
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								
13:00		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			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 腫トレ ビューティーヨガ 茂手木	14:00～15:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ 茂手木	
15:00								
16:00			15:45～16:45 腸活ヨガ 牛山					
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 二の腕背中Edition 福山			17:30～18:30 全身とどのう 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								
20:00	19:15～20:15 全身とどのう 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
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 腫トレ ビューティーヨガ 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								

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				定休日			
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							
13:00	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	
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							
20:00	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 全身とどのう 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
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	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 福山
22:00							

【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♪



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				定 休 日				
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 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 福山	10:30～11:30 肩コリラクゼーション 茂手木		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 茂手木
12:00								
12:15	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 アロマリラクゼーション 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 はじめてのハワ-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 青盤矯正ヨガ 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 腫トレ ビューティーヨガ 茂手木			17:30～18:30 スタンダード60 牛山		17:30～18:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)茂手木	17:30～18:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 福山
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 横田				19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 茂手木	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中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 腸活ヨガ 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								

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			定 休 日				
10:00							
11:00	10:30～11:30 腸活ヨガ 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 腫トレ ビューティーヨガ 茂手木
12:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 茂手木	12:15～13:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 福山		12:15～13:15 はじめてのハワ-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 アロマリラクゼーション 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 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)宮入	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中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 肩コリラクゼーション 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				19:15～20:15 腸活ヨガ 牛山	19:15～20:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)茂手木	19:15～20:15 青盤矯正ヨガ 福山	19:15～20:15 背中美人ヨガ 福山
20:00							
21:00				21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 茂手木	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 横田	21:00～22:00 ホットピラティス 福山	21:00～22:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 福山
22:00							

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

：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

オンラインワークショップの詳細は

