

## 八代店【11月1日～11月8日スケジュール】

2023年10月 15日更新

11月 1日(水)	11月 2日(木)	11月 3日(金)	11月 4日(土)	11月 5日(日)	11月 6日(月)	11月 7日(火)	11月 8日(水)
9:00							
10:00	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 大中	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)大中	10:30～11:30 エアロビヨガ 川瀬	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 大中	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 大中	10:30～11:30 肩活ヨガ 戸野川	
11:00							
12:00	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 児玉	12:15～13:15 背中美人ヨガ 川瀬	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 大中	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 児玉	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 児玉	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 児玉	
13:00							
14:00	14:00～15:00 肩活ヨガ 児玉	14:00～15:00 脚トレ ピューティーヨガ 大中	14:00～15:00 ホットピラティス 大中	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 大中	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 児玉		
15:00							
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 川瀬	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 川瀬	15:45～16:45 肩活ヨガ 児玉	16:45～17:45 スタンダード60 川瀬	16:45～17:45 ボールでゆがみとりヨガ 児玉	
17:00		16:45～17:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 川瀬	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大中	18:30～18:30 ダイエットヨガ 大中	18:30～19:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 大中	
18:00	18:30～19:30 Sound Feel Yoga ver.2 大中	18:30～19:30 スリムアップブレス 大中					
19:00							
20:00	20:15～21:15 免疫セラピーヨガ 川瀬	20:15～21:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大中				20:15～21:15 免疫セラピーヨガ 川瀬	20:15～21:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大中
21:00							
22:00							

定  
休  
日

## 八代店【11月9日～11月15日スケジュール】

11月 9日(木)	11月 10日(金)	11月 11日(土)	11月 12日(日)	11月 13日(月)	11月 14日(火)	11月 15日(水)
9:00						
10:00						
11:00	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 児玉	10:30～11:15 Beet Drum Diet3.0 二の脚集中Edition 大中	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 児玉	10:30～11:30 スタンダード60 内田	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)菅原	
12:00		12:15～13:15 スリムアップブレス 大中	12:00～13:00 脚トレ ピューティーヨガ 大中	12:15～13:15 エアロビヨガ 川瀬	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 川瀬	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 児玉
13:00						
14:00	14:00～15:00 ホットピラティス 児玉	13:45～15:15 アド/インス90 (会員様限定) 川瀬	14:00～15:00 スタンダード60 川瀬	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 菅原	
15:00						
16:00		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大中	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 児玉	16:45～17:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)児玉		
17:00	16:45～17:45 スタンダード60 川瀬	16:45～17:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	17:30～18:30 スタンダード60 川瀬	18:30～19:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 児玉	18:30～19:30 スタンダード60 川瀬	
18:00						
19:00	18:30～19:30 リンパデトックスヨガ 福留	18:30～19:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大中				20:15～21:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬
20:00	20:15～21:15 エアロビヨガ 川瀬	20:15～21:15 背中美人ヨガ 川瀬				20:15～21:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 児玉
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)

◆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♪



## 八代店【11月16日～11月23日スケジュール】

	11月 16日(木)	11月 17日(金)	11月 18日(土)	11月 19日(日)	11月 20日(月)	11月 21日(火)	11月 22日(水)	11月 23日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 児玉	10:30～12:00 EX/パワーヨガ (会員様限定) 大中	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 内田		10:30～11:30 エアロビヨガ 川瀬	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	10:30～11:15 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 大中
12:00						12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 内田	12:15～13:15 青中美人ヨガ 川瀬	12:00～13:00 免疫セラピーヨガ 川瀬
13:00		12:15～13:15 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ 児玉	12:30～13:30 スタンダード60 川瀬	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 大中				
14:00			14:00～15:00 スタンダード60 内田		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大中	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 大中	14:00～15:00 スタンダード60 内田	13:45～15:15 アドバンス90 (会員様限定) 川瀬
15:00								
16:00					15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 川瀬	15:45～16:45 スタンダード60 内田		15:45～16:45 ホットピラティス 大中
17:00		16:45～17:45 スタンダード60 内田	16:45～17:45 エアロビヨガ 川瀬			16:45～17:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大中	16:45～17:45 スタンダード60 内田	
18:00					17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 川瀬			17:30～18:30 脚トレ ピューティーヨガ 大中
19:00		18:30～19:30 はじめてのパワー30° (会員様限定)児玉	18:30～19:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬			18:30～19:30 免疫セラピーヨガ 川瀬	18:30～19:30 はじめてのパワー30° (会員様限定)大中	
20:00		20:15～21:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 児玉	20:15～21:15 美ボディフロー ピラティス 児玉				20:15～21:15 ダイエットヨガ 大中	20:15～21:15 フェイスアップヨガ 大中
21:00								
22:00								

定  
休  
日

## 八代店【11月24日～11月30日スケジュール】

	11月 24日(金)	11月 25日(土)	11月 26日(日)	11月 27日(月)	11月 28日(火)	11月 29日(水)	11月 30日(木)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大中	10:30～11:30 脚トレ ピューティーヨガ 戸野川	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 土居	10:30～11:30 はじめてのパワー30° (会員様限定)大中	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 大中	
12:00					12:15～13:15 スタンダード60 川瀬	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 戸野川	12:15～13:15 スタンダード60 内田
13:00							
14:00		14:00～15:00 SUMO YOGA 大中	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 内田	14:00～15:00 エアロビヨガ 土居	14:00～15:00 脚活ヨガ 大中	14:00～15:00 スタンダード60 内田	
15:00							
16:00					15:45～16:45 スタンダード60 内田	15:45～17:45 骨盤矯正ヨガ 内田	
17:00		16:45～17:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬			16:45～17:45 青中美人ヨガ 川瀬	16:45～17:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大中	
18:00					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 戸野川		
19:00		18:30～19:30 青中美人ヨガ 川瀬			18:30～19:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大中	18:30～19:30 SUMO YOGA 大中	
20:00		20:15～21:15 スタンダード60 内田			20:15～21:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	20:15～21:15 セルトル美脚ヨガ 川瀬	20:15～21:15 スタンダード60 川瀬
21:00							
22:00							

定  
休  
日