

八代店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 15日更新

	12月 1日(金)	12月 2日(土)	12月 3日(日)	12月 4日(月)	12月 5日(火)	12月 6日(水)	12月 7日(木)	12月 8日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 川瀬	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 大中	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 川瀬		10:30～11:30 免疫セラビーヨガ 川瀬	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 大中		10:30～11:30 ホットピラティス 大中
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 免疫セラビーヨガ 川瀬	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 菅原	14:00～15:00 エアロビヨガ 川瀬		14:00～15:00 スタンダード60 土居	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬		14:00～15:00 青中美人ヨガ 川瀬
15:00								
16:00			15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 大中	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 土居				
17:00	16:45～17:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留		17:30～18:30 スタンダード60 土居		16:45～17:30 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 大中		16:45～17:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居	16:45～17:45 スタンダード60 土居
18:00								
19:00	18:30～19:30 懇親会 ピューティーヨガ 大中				18:30～19:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大中	18:30～19:30 エアロビヨガ 川瀬	18:30～19:30 セルトル美脚ヨガ 土居	18:30～19:30 セルトル美脚ヨガ 土居
20:00	20:15～21:15 Sound Feel Yoga ver.2 福留				20:15～21:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居	20:15～21:15 青中美人ヨガ 川瀬	20:15～21:15 スタンダード60 土居	20:15～21:15 はじめてのハワイヨガ (会員様限定)大中
21:00								
22:00								

定
休
日

八代店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月 9日(土)	12月 10日(日)	12月 11日(月)	12月 12日(火)	12月 13日(水)	12月 14日(木)	12月 15日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 菅原	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 川瀬		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居	10:30～11:30 はじめてのハワイヨガ (会員様限定) 川瀬		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 大中
12:00		12:05～12:15 アサナ解説【コラボのポーズ】	12:15～13:15 スリムアップブレス 大中	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン 戸野川	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 大中	12:15～13:15 スタンダード60 土居	12:15～13:15 ホットピラティス 菅原
13:00				13:50～14:00 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】			
14:00	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 土居	14:00～15:00 スタンダード60 土居		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 菅原		
15:00				15:35～15:45 アサナ解説【肩のポーズ】			
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 菅原	15:45～17:15 ステップアップ アサナWS 大中					
17:00				16:45～17:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 菅原	16:45～17:45 懇親会 ピューティーヨガ 大中	16:45～17:45 セルトル美脚ヨガ 土居	16:45～17:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 大中			18:30～19:30 肩コリラックスヨガ 大中	18:30～19:30 ホットピラティス 菅原	18:30～19:30 骨盤矯正ヨガ 内田	18:15～19:45 EXハッピーヨガ (会員様限定) 大中
19:00							
20:00				20:15～21:15 エアロビヨガ 高原	20:15～21:16 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大中	20:15～21:00 Movie Heroine Yoga 土居	20:15～21:15 スタンダード60 土居
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)

◆クラスの種類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。



八代店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月 16日(土)	12月 17日(日)	12月 18日(月)	12月 19日(火)	12月 20日(水)	12月 21日(木)	12月 22日(金)	12月 23日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 はじめてのバーヨガ (会員様限定)大中	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 舞ヶ江		10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 川瀬	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 川瀬		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 川瀬	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 馬道
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 舞ヶ江	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 川瀬		12:15～13:15 ホットピラティス 大中	12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 大中		12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 土居	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 川瀬
13:00								
14:00	14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 川瀬	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	14:00～15:00 スタンダード60 川瀬		14:00～15:00 ポールでゆがみとりヨガ 馬道	13:30～15:00 アドバンス90 (会員様限定) 川瀬
15:00								
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大中	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 舞ヶ江		16:45～17:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大中		16:45～17:30 Movie Heroine Yoga 馬道	16:45～17:45 スタンダード60 土居	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 馬道
17:00								
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 舞ヶ江			18:30～19:30 エアロビヨガ 土居	18:30～19:30 肩コリラックスヨガ 大中	18:30～19:30 スタンダード60 馬道	18:30～19:30 免疫セラピーヨガ 馬道	17:30～18:30 スタンダード60 馬道
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

八代店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月 24日(日)	12月 25日(月)	12月 26日(火)	12月 27日(水)	12月 28日(木)	12月 29日(金)	12月 30日(土)	12月 31日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大中		10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 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		
12:00			12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 馬道		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 川瀬		
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 馬道		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 川瀬			14:00～15:00 スタンダード60 未定		
15:00								
16:00	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 大中					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 川瀬		
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

年末年始休業