

## 八戸店【6月1日～6月8日スケジュール】

2023年 6月 3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			
10:00								
11:00		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 高田	10:30～11:30 腸活ヨガ 関下	10:30～11:30 スリムアッププレス 関下		10:30～11:30 スタンダード60 長瀬	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 関下	
12:00								
13:00		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 関下	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 高田	12:15～13:15 スタンダード60 高田		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 関下	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 高田	
14:00		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 高田	14:00～15:00 スタンダード60 高田	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 関下		14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 大崎	14:00～15:00 背中美人ヨガ 大崎	
15:00								
16:00			15:45～16:45 SUMO YOGA 大崎	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 高田				
17:00								
18:00	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 関下	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 関下	17:30～18:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 大崎			17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)関下		17:30～18:30 ホットピラティス 大崎
19:00								
20:00								
21:00	21:00～22:00 スリムアッププレス 関下	21:00～22:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 大崎				21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腸育中Edition 大崎	21:00～22:00 スタンダード60 長瀬	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 高田
22:00								

## 八戸店【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 背中美人ヨガ 大崎	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 大崎	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腸育中Edition 大崎		10:30～11:30 スタンダード60 長瀬	10:30～11:30 背中美人ヨガ 大崎	
12:00							
13:00							
14:00	14:00～15:00 腸活ヨガ 関下	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 関下	14:00～15:00 スタンダード60 長瀬		14:00～15:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 関下		
15:00							
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 長瀬	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 高田				
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 長瀬	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 関下			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 関下	17:30～18:30 スリムアッププレス 関下	17:30～18:30 スタンダード60 長瀬
19:00							
20:00	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 関下				19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 関下	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 関下	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 大崎
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 大崎				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 高田	21:00～22:00 スタンダード60 長瀬	21:00～22:00 ホットピラティス 大崎
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生産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♪



## 八戸店【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 ボールでゆがみトリコ 大崎	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石黒	10:30～11:30 スタンダード60 長瀬		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大崎	10:30～11:30 スリムアッププレス 関下		10:30～11:30 リンパドレックスヨガ 大崎
12:00								
13:00	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の舘育中Edition 大崎	12:15～13:15 スタンダード60 長瀬	12:15～13:15 ホットピラティス 大崎		12:15～13:15 背中美人ヨガ 大崎	12:15～13:15 スタンダード60 長瀬		12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 関下
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 長瀬	14:00～15:00 背中美人ヨガ 大崎	14:00～15:00 リンパドレックスヨガ 大崎		14:00～15:00 スタンダード60 長瀬	14:00～15:00 ボールでゆがみトリコ 大崎		14:00～15:00 ホットピラティス 大崎
15:00								
16:00		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大崎	15:45～16:45 スタンダード60 長瀬					
17:00								
18:00	17:30～18:30 ダイエットヨガ 石黒				17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 関下		17:30～18:30 スタンダード60 長瀬	
19:00								
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 長瀬				19:15～20:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)関下	19:15～20:15 リンパドレックスヨガ 大崎	19:15～20:15 セルトル・美脚ヨガ 石山	19:15～20:15 スタンダード60 長瀬
21:00	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 石黒				21:00～22:00 スタンダード60 長瀬	21:00～21:45 BEAT CORE HIT 関下	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石山	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 関下
22:00								

## 八戸店【6月24日～6月30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 SUMO YOGA 大崎	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 川口		10:30～11:30 スリムアッププレス 関下	10:30～11:30 スタンダード60 長瀬		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 関下
12:00							
13:00	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 川口	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 関下		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 関下	12:15～13:15 SUMO YOGA 大崎		12:15～13:15 リンパドレックスヨガ 大崎
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大崎	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 関下			14:00～15:00 ボールでゆがみトリコ 大崎		14:00～15:00 ホットピラティス 大崎
15:00							
16:00	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 関下	15:45～16:45 スタンダード60 長瀬					
17:00							
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 関下			17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の舘育中Edition 大崎	17:30～18:30 腸活ヨガ 関下	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)関下	17:30～18:30 スタンダード60 長瀬
19:00							
20:00				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 関下	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 関下	19:15～20:15 スタンダード60 長瀬	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 川口
21:00				21:00～22:00 リンパドレックスヨガ 大崎	21:00～22:00 スタンダード60 長瀬	21:00～22:00 背中美人ヨガ 大崎	21:00～22:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)川口
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

: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

◆ボディメイクワークショップ

: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

◆ヨガ哲学を生活に取り入れて「もっと、わたしを好きになる」講座

:ヨガの経典「ヨガ・スートラ」をベースに、「幸せに生きるための秘訣」を学び、ヨガ哲学を日常に活かせる講座

◆簡単マインドフルネス瞑想クラス

:マインドフルネスについて学んだ後、マインドフルネスヨガ・マインドフルネス瞑想を行うクラス

オンラインワークショップの詳細は

