

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							
10:00		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 高田	10:30～11:30 脚活ヨガ 闇下	10:30～11:30 スリムアップブレス 闇下	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 闇下	
11:00							
12:00		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 闇下	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 闇下	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 高田	
13:00							
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 闇下	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					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大崎	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)闇下	17:30～18:30 ホットピラティス 大崎
18:00		17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 闇下	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 闇下				
19:00		19:15～20:15 スタンダード60 長瀬	19:15～20:15 ホットピラティス 大崎		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 高田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大崎	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 大崎
20:00							
21:00		21:00～22:00 スリムアップブレス 闇下	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大崎		21:00～21:45 Best Drum Diet3.0 二の股膏中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							

定休日

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						
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 Best Drum Diet3.0 二の股膏中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					12:15～13:15 はじめてのハーネス (会員様限定)闇下	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 高田
13:00						
14:00	14:00～15:00 脚活ヨガ 闇下	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 闇下	14:00～15:00 スタンダード60 長瀬	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 闇下		
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 闇下	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 闇下	17:30～18:30 スリムアップブレス 闇下	17:30～18:30 スタンダード60 長瀬	
19:00	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 闇下		19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 闇下	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 闇下	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 大崎	
20:00						
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						

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づつに制限されます。

※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								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ポールでゆがみヨガ 大崎	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石栗	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 リンパデトックスヨガ 大崎
12:00								
13:00	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中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 青中美人ヨガ 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 青中美人ヨガ 大崎	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 大崎		14:00～15:00 スタンダード60 長瀬	14:00～15:00 ポールでゆがみヨガ 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		17:30～18:30 ダイエットヨガ 石栗			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
18:00								
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 長瀬				19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)関下	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 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
20:00								
21:00	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 石栗				21:00～22:00 スタンダード60 長瀬	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 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								

定
休
日

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							
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 リンパデトックスヨガ 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 體トレ ピューティヨガ 関下		14:00～15:00 ポールでゆがみヨガ 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 二の腕青中Edition 大崎	17:30～18:30 體活ヨガ 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							
21:00					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
22:00					21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 大崎	21:00～22:00 スタンダード60 長瀬	21:00～22:00 青中美人ヨガ 大崎

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

: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・ストーラ」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なうクラス

オンラインワークショップの詳細は

