

高槻店【12月1日～12月8日スケジュール】

2022年 11月 25日更新

	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	12月4日(日)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)
9:00								
10:00				10:30～11:30 リンパデックスヨガ 北沢				
11:00								
12:00				12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 北川				
13:00								
14:00				14:30～15:15 Beat Drum Diet3.0 二の脚育中Edition 北沢				
15:00								
16:00				16:00～17:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北川				
17:00								
18:00	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 奥田	17:30～18:30 ダイエットヨガ 北沢			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 土井	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北川	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 吉岡	
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 清水	19:15～20:05 全身引締めMAX 奥田						
20:00								
21:00	21:00～22:00 セルトル養則ヨガ 奥田	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 北沢			19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 北沢	19:15～20:15 腸活ヨガ 北沢	19:15～20:25 ディープフレキシヨガ 奥田	
22:00						21:00～21:50 全身引締めMAX 奥田	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 北沢	21:00～22:00 リンパデックスヨガ 吉岡

高槻店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月9日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	
9:00								
10:00								
11:00			10:30～11:30 スタンダード60 清水					
12:00								
13:00			12:15～13:15 スリムアッププレス 北川					
14:00				14:00～14:50 全身引締めMAX 奥田				
15:00								
16:00			15:45～16:45 リンパデックスヨガ 北川					
17:00								
18:00		17:30～18:30 スタンダード60 吉岡		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 吉岡	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の脚育中Edition 奥田	17:30～18:30 リンパデックスヨガ 北沢		
19:00		19:15～20:15 背中鍼灸ヨガ 清水						
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 吉岡			19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 奥田	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 北沢	19:15～20:15 スタンダード60 清水		
22:00					21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 吉岡	21:00～22:00 腸活ヨガ 奥田	21:00～22:00 ホットピラティス 北沢	

【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。



高槻店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)
9:00								
10:00			10:20～10:30 すっきりマッサージ 奥田					
11:00			10:30～11:30 フェスタ特別レッスン 奥田					
12:00			12:05～12:15 ソイプロダーエット 吉岡					
13:00			12:15～13:15 エアロビヨガ 吉岡					
14:00			13:50～14:00 筋膜リリース 富田					
15:00			14:00～15:00 Hug myself yoga 富田					
16:00			15:35～15:45 簡単エクササイズ 北沢					
17:00		17:30～18:20 全身引締めMAX 奥田						
18:00					17:30～18:30 Sound Feel Yoga 山中	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 奥田	17:30～18:30 ダイエットヨガ 北沢	17:00～18:30 EXバーヨガ (会員様限定) 奥田
19:00		19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)奥田			19:15～20:15 セルトルヌヨガ 奥田	19:15～20:15 エアロビヨガ 吉岡	19:15～20:15 スタンダード60 清水	19:15～20:15 ポールでゆがみヨガ 奥田
20:00					21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 山中	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 奥田	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 北沢	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 奥田
21:00		21:00～22:10 ディーププレスヨガ 奥田						
22:00								

高槻店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月24日(土)	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:40 ディーププレスヨガ 奥田				10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 吉岡		
12:00			12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 池田			12:15～13:15 もも尻ヨガティス 奥田		
13:00								
14:00		14:00～14:50 全身引締めMAX 奥田				14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 奥田		
15:00								
16:00		15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)池田				15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 北沢		
17:00								
18:00					17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 若林	17:30～18:30 スタンダード60 清水		
19:00					19:15～20:05 全身引締めMAX 奥田	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 奥田(腰)		
20:00								
21:00					21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 若林	21:00～22:00 ホットピラティス 奥田(腰)		
22:00								

オンライン講座のご案内

- ◆女性の体とムーンサイクルヨガワークショップ
- ◆ボディメイクワークショップ

:月のサイクルや女性の身体のリズムを知り、月のサイクルに合わせて、ムーンサイクルヨガが体感できるWS
: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 ※1月開催予定

オンラインワークショップの詳細は

