

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				定 休 日	定 休 日			
10:00								
11:00			10:30～11:30 リンパドックスヨガ 北沢					
12:00								
13:00			12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 北川					
14:00			14:30～15:15 Beat Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 北沢					
15:00								
16:00			16:00～17:00 アロマリラクソヨガ 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 アロマリラクソヨガ 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 藤田		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 ディーブプレスヨガ 藤田		
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 奥田	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 北沢		21:00～21:50 全身引締めMAX 藤田	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 北川	21:00～22:00 リンパドックスヨガ 吉岡		
22:00								

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			定 休 日	定 休 日			
10:00							
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 清水					
12:00		12:15～13:15 スリムアッププレス 北川					
13:00							
14:00		14:00～14:50 全身引締めMAX 藤田					
15:00							
16:00		15:45～16:45 リンパドックスヨガ 北川					
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 吉岡				17:30～18:30 アロマリラクソヨガ HERBAL RELAX 吉岡	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 奥田	17:30～18:30 リンパドックスヨガ 北川
19:00	19:15～20:15 育中美人ヨガ 清水		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		
21:00	21:00～22:00 アロマリラクソヨガ FRUITY DIET 吉岡		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 北川		
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。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♪



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 藤田						
11:00		10:30～11:30 フェスタ特別レッスン 藤田						
12:00		12:05～12:15 ソイプロダイエット 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		15:45～17:15 フェスタ特別WS 北沢						
17:30	17:30～18:20 全身引締めMAX 藤田		定休日	定休日	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 山中	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 藤田	17:30～18:30 ダイエットヨガ 北沢	17:00～18:30 EX/Pワーヨガ (会員様限定) 奥田
18:00								
19:00	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)奥田				19:15～20:15 セルトル奥脚ヨガ 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 ボールでゆがみとりヨガ 藤田
20:00								
21:00	21:00～22:10 ディープブレスヨガ 藤田				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 藤田	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 藤田
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						10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 吉岡		
11:00	10:30～11:40 ディープブレスヨガ 藤田							
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 藤田		
13:00								
14:00	14:00～14:50 全身引締めMAX 藤田					14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 藤田		
15:00								
16:00	15:45～16:45 はじめてのハワート (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 藤田	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 奥田(慶)			
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(慶)			
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

