

## 小山店【10月1日～10月8日スケジュール】

2022年9月30日更新

	10月1日(土)	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ダイエットヨガ 原田	10:30～11:30 スタンダード60 石原		10:30～11:30 スリムアップブレス 坂田	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 大山		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 藤田	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 大山
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 坂田	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 坂田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石原	12:15～13:15 背中美人ヨガ 大山		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 藤田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 大山
13:00								
14:00	14:00～16:00 ホットピラティス 藤田	14:00～16:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石原		14:00～16:00 リンパデトックスヨガ 石原			14:00～16:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 原田	14:00～16:00 免疫セラピーヨガ 坂田
15:00								
16:00	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 坂田	15:45～16:45 スリムアップブレス 坂田						15:45～16:45 スタンダード60 原田
17:00								
18:00	17:30～18:30 SUMO YOGA 藤田			17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 原田	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 藤田	17:30～18:30 はじめのパワーヨガ (会員様限定)伊澤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 坂田	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 原田
19:00								
20:00								
21:00				19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 大山	19:15～20:15 腸活ヨガ 原田	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 伊澤	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)大山	
22:00				20:50～21:50 ダイエットヨガ 原田	20:50～21:50 美ボディフロー ピラティス 藤田	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田	20:50～21:50 スタンダード60 坂田	

## 定休日

## 小山店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 奥平		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 原田	10:30～11:30 もも肩ヨガティス 大山		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)大山	10:30～11:30 スタンダード60 原田
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 坂田		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 伊澤	12:15～13:15 腸活ヨガ 原田		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 坂田	12:15～13:15 スリムアップブレス 坂田
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 坂田		14:00～15:00 はじめのパワーヨガ (会員様限定)伊澤	14:00～15:00 SUMO YOGA 大山		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 大山	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 伊澤
15:00							
16:00	15:45～16:45 背中美人ヨガ 奥平						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田
17:00							
18:00			17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 大山		17:30～18:30 Sound Feel Yoga 大山	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 原田	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 伊澤
19:00			19:15～20:15 スタンダード60 坂田		19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 原田	19:15～20:15 ホットピラティス 大山	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 大山
20:00			20:50～21:35 BEAT CORE HIIT 大山		20:50～21:50 ココロカラダリセットヨガ 坂田	20:50～21:50 スタンダード60 坂田	20:50～21:50 ダイエットヨガ 原田
21:00							
22:00							

【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。



## 小山店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 腸活ヨガ 原田		10:30～11:30 スタンダード60 坂田	10:30～11:30 ホットピラティス 大山		10:30～11:30 スリムアップブレス 坂田	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 大山	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 原田
12:00						12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 坂田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 原田	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 原田
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 原田		14:00～15:00 青中成人ヨガ 大山			14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 坂田	14:00～15:00 鍛せる身体をつくる ダイエットヨガ 原田	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 大山
15:00								
16:00	15:45～16:45 Sound Feel Yoga 大山						15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 大山	15:45～16:45 ダイエットヨガ 原田
17:00								
18:00			17:30～18:30 SUMO YOGA 奥平	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 坂田	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 伊澤	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 奥平	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 原田	
19:00			19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 大山	19:15～20:15 青中成人ヨガ 大山	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 坂田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田		
20:00								
21:00	20:50～21:50 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) 大山		20:50～21:50 スタンダード60 坂田	20:50～21:50 Sound Feel Yoga 伊澤	20:50～21:50 腸活ヨガ 原田			
22:00								

定  
休  
日

## 小山店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)	10月31日(月)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 鍛せる身体をつくる ダイエットヨガ 原田	10:30～11:30 スタンダード60 未定			10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 伊澤	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 坂田	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 大山	
12:00			12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 原田		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 大山	12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:45～13:45 リンパデトックスヨガ 大山
13:00								
14:00	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 原田	14:00～15:00 ダイエットヨガ 原田			14:00～15:00 Sound Feel Yoga 伊澤	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 大山	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田	
15:00								
16:00							15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) 坂田	16:15～17:15 鍛せる身体をつくる ダイエットヨガ 原田
17:00								
18:00	17:30～18:30 スリムアップブレス 坂田			17:30～18:30 スタンダード60 未定	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 大山	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 大山		
19:00								
20:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 坂田	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 大山	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 原田	19:15～20:15 スタンダード60 未定				
21:00	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 原田		20:50～21:50 ココロカラダリセットヨガ 坂田	20:50～21:50 ホットピラティス 原田	20:50～21:50 SUMO YOGA 大山			
22:00								

定  
休  
日

定  
休  
日

### オンライン講座・ワークショップのご案内

◆自分史上最高の体へ!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です。

◆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です。

◆瞑想指導者養成講座 :脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座です。

オンラインワークショップの詳細は

