

# 秋田店【10月1日～10月8日スケジュール】

2022年9月15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 スタンダード60 達藤	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 藤井		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 藤井	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 桑原	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 藤井
12:00	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 達藤	12:15～13:15 スリムアップブレス 桑原		12:15～13:15 はじめてのハーネガ (会員様限定)佐藤	12:15～13:15 スタンダード60 達藤		12:15～13:15 腸活ヨガ 達藤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 佐藤
13:00								
14:00	14:00～14:45 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 桑原	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 藤井		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 藤井	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 佐藤		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 桑原	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 桑原
15:00								
16:00	15:30～16:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 佐藤	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス 桑原						15:45～16:45 ポールでゆがみとりヨガ 藤井
17:00	17:15～18:45 アドバンス90 (会員様限定) 佐藤			17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 桑原		17:30～18:30 ダイエットヨガ 達藤	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)佐藤	17:30～18:30 ホットピラティス 佐藤
18:00				18:45～20:15 EXバーヨガ (会員様限定) 藤井				
19:00							19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 桑原	
20:00								
21:00				21:00～22:00 スタンダード60 達藤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 桑原	21:00～21:45 BEAT CORE HIT 桑原	21:00～22:10 ディープブレスヨガ 藤井	
22:00								

# 秋田店【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	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 佐藤		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 桑原	10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 藤井		10:30～11:15 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 桑原	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 桑原
12:00	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 桑原		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 桑原	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 桑原		12:15～13:15 スタンダード60 達藤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 佐藤
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 達藤		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 達藤			14:00～15:00 腸活ヨガ 達藤	14:00～15:00 はじめてのハーネガ (会員様限定)佐藤
15:00							15:45～16:55 ディープブレスヨガ 藤井
16:00	15:45～16:45 骨中美人ヨガ 達藤						
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
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。

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



## 秋田店【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 脚活ヨガ 達藤		10:30～11:30 青中美人ヨガ 達藤	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 藤井		10:30～11:30 はじめてのハ'ーとか (会員様限定) 藤井	10:30～11:30 スタンダード60 達藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤
12:00								
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 桑原	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 藤井		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 桑原	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 達藤	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤
14:00	14:00～15:00 ダイエットヨガ 達藤		14:00～15:00 スタンダード60 達藤	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 佐藤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 桑原	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 桑原	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 藤井
15:00								
16:00	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 佐藤						15:45～16:30 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 桑原	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 藤井
17:00								
18:00			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤		17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 桑原	17:30～18:30 スタンダード60 達藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	
19:00			18:45～19:45 スタンダード60 達藤		18:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 藤井	18:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 達藤		
20:00								
21:00	19:15～20:25 ディープレスヨガ 藤井		20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 桑原		21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 桑原	21:00～22:00 青中美人ヨガ 佐藤		
22:00	21:00～22:00 はじめてのハ'ーとか (会員様限定) 藤井							

## 秋田店【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	10:30～11:40 ディープレスヨガ 藤井	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 達藤		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 桑原	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 藤井	10:30～11:30 スタンダード60 達藤		
12:00								
13:00	12:15～13:15 スタンダード60 達藤	12:15～13:15 ホットピラティス 佐藤		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 桑原	12:45～13:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 桑原		
14:00		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 藤井		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 佐藤	14:00～15:00 脚活ヨガ 達藤	14:00～15:00 青中美人ヨガ 達藤		
15:00								
16:00							16:15～17:00 BEAT CORE HIT 佐藤	
17:00								
18:00	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 藤井	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 藤井	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 桑原	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤	17:45～18:45 スタンダード60 達藤			
19:00								
20:00	18:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 桑原	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 藤井	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 藤井	19:15～20:15 ダイエットヨガ 達藤				
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 桑原	21:00～22:00 スリムアップレス 桑原	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 藤井	21:00～22:00 スタンダード60 達藤				
22:00								

### 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!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いていく講座です。

オンラインワークショップの詳細は  
こちらから♪

