

## 姫路駅前店【10月1日～10月7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)
9:00			定 休 日				
10:00							
11:00	10:30～11:30 ボールでゆがみトリック 田路	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 國星		10:30～11:30 はじめてのハワートリ (会員様限定)田路	10:30～11:30 スタンダード60 佐藤		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 佐藤
12:00	12:15～13:15 SUMO YOGA 黒田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田路		12:15～13:15 肩こりリラックスヨガ 國星	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 黒田		12:15～13:15 背中美人ヨガ 田路
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 佐藤	14:00～15:00 肩こりリラックスヨガ 國星		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 田路	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 佐藤		14:00～15:00 スタンダード60 佐藤
15:00							
16:00	15:45～16:45 スリムアッププレス 田路	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス 田路					
17:00							
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 黒田			17:30～18:30 Sound Feel Yoga 國星		17:30～18:30 ボールでゆがみトリック 田路	17:30～18:30 ホットピラティス 國星
19:00				19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 黒田	19:15～20:25 ディープブレスヨガ 田路	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 黒田	19:15～20:15 スリムアッププレス 田路
20:00							
21:00				21:00～22:00 スタンダード60 佐藤	21:00～22:00 SUMO YOGA 黒田	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 田路	21:00～22:00 腸活ヨガ 國星
22:00							

## 姫路駅前店【10月8日～10月15日スケジュール】

	10月8日(土)	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			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 佐藤	10:30～11:30 スタンダード60 佐藤		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 黒田	10:30～11:30 SUMO YOGA 黒田		10:30～11:30 腸活ヨガ 國星	10:30～11:30 スタンダード60 佐藤
12:00	12:15～13:15 腸活ヨガ 國星	12:15～13:15 ダイエットヨガ 國星		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 國星	12:15～13:15 ボールでゆがみトリック 田路		12:15～13:15 スタンダード60 佐藤	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 國星
13:00								
14:00	14:00～15:30 Eビパワート (会員様限定)田路	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 黒田		14:00～15:00 スタンダード60 黒田			14:00～15:00 ホットピラティス 國星	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 田路
15:00								
16:00	16:15～17:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 國星	15:45～16:45 ホットピラティス 國星						15:45～16:45 肩こりリラックスヨガ 國星
17:00								
18:00	17:45～18:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 田路			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田路	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 田路	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 黒田	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 黒田	17:30～18:40 ディープブレスヨガ 田路
19:00				19:15～20:15 肩こりリラックスヨガ 國星	19:15～20:15 ダイエットヨガ 國星	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 佐藤	19:15～20:15 スタンダード60 佐藤	
20:00								
21:00				21:00～22:00 パワートヨガAdvance (会員様限定)田路	21:00～22:00 スタンダード60 佐藤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 黒田	21:00～22:00 SUMO YOGA 黒田	
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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



## 姫路駅前店【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		定休日						
10:00								
11:00	10:30～11:30 背中美人ヨガ 田路		10:30～11:30 ダイエツヨガ 國星	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 國星		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 黒田	10:30～11:30 ホットピラティス 國星	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 黒田
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 はじめてのハワーク (会員様限定)田路		14:00～15:00 腸活ヨガ 國星	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 國星		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 田路	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 佐藤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田路
15:00						14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 黒田	14:00～15:00 腸活ヨガ 國星	14:00～15:00 SUMO YOGA 黒田
16:00	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 黒田						15:45～16:45 スタンダード60 佐藤	15:45～16:45 スリムアッププレス 田路
17:00			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 黒田		17:30～18:30 背中美人ヨガ 田路	17:30～18:30 腸活ヨガ 國星	17:30～18:30 ダイエツヨガ 國星	
18:00								
19:00			19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 田路	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田路	19:15～20:15 スタンダード60 佐藤	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 佐藤		
20:00								
21:00			21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 黒田	21:00～22:00 はじめてのハワーク (会員様限定)田路	21:00～22:00 ポールでゆがみとり 田路	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腸育中Edition 國星		
22:00								

## 姫路駅前店【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	定休日							定休日
10:00								
11:00		10:30～11:30 ポールでゆがみとり 田路	10:30～11:30 ホットピラティス 國星		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 佐藤	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腸育中Edition 國星	10:30～11:40 ディーププレスヨガ 田路	
12:00								
13:00		12:15～13:15 スタンダード60 佐藤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 田路		12:15～13:15 ダイエツヨガ 國星	12:15～13:15 スタンダード60 佐藤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 佐藤	
14:00		14:00～15:30 EXハワーク (会員様限定)田路			14:00～15:00 スタンダード60 佐藤	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 國星	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田路	
15:00								
16:00						15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 佐藤	15:45～16:45 スタンダード60 佐藤	
17:00								
18:00		17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 黒田	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 佐藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田路	17:30～18:30 ポールでゆがみとり 田路	17:30～18:30 腸活ヨガ 國星		
19:00								
20:00		19:15～20:15 スタンダード60 佐藤	19:15～20:15 背中美人ヨガ 田路	19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定)田路	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 國星			
21:00		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 黒田	21:00～22:00 スタンダード60 佐藤	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 國星	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 田路			
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
- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆瞑想指導者養成講座

: 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化するWSです。  
: 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。  
: 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

