

紀伊川辺店【10月1日～10月8日スケジュール】

2022年 10月 1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			定 休 日					
10:00	10:20～11:20 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 梅原	10:20～11:20 美ボディフロー ピラティス 中筋		10:20～11:20 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 山下	10:20～11:20 ボールでゆがみとりヨガ 梅原	10:20～11:05 BEAT CORE HIIT 梅原	10:20～11:30 スタンダード60 稲垣	10:20～11:50 アドバンス90 (会員様限定) 中筋
11:00								
12:00	12:00～13:00 スタンダード60 井手	12:00～13:00 SUMO YOGA 山下		12:00～13:00 肩こりリラックスヨガ 井手	12:00～13:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)井手	12:00～13:00 ダイエットヨガ 稲垣	12:00～13:00 ココロカラダリセットヨガ 西川	12:30～13:30 骨盤矯正ヨガ 井手
13:00								
14:00	13:40～14:40 ボールでゆがみとりヨガ 梅原	13:40～14:50 ディーブプレスヨガ 稲垣		13:40～14:40 セルトル美脚ヨガ 山下	13:40～14:40 スタンダード60 梅原	13:40～14:40 肩活ヨガ 梅原	13:40～14:40 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 西川	14:10～15:10 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 山下
15:00	15:20～16:20 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)井手	15:20～16:20 ダイエットヨガ 稲垣		15:20～16:20 免疫セラピーヨガ 稲垣	15:20～16:20 スリムアッププレス 稲垣	15:20～16:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 稲垣	15:20～16:20 リンパデトックスヨガ 山下	15:50～16:50 背中美人ヨガ 山下
16:00								
17:00	17:00～18:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 稲垣			17:40～18:25 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 梅原	17:40～18:40 ココロカラダリセットヨガ 中筋	17:30～18:30 スタンダード60 井手	17:40～18:40 パワーヨガAdvance (会員様限定)梅原	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 稲垣
18:00								
19:00	18:30～19:30 スリムアッププレス 稲垣					19:00～20:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 中筋	19:20～20:20 肩活ヨガ 梅原	
20:00				19:20～20:20 ボールでゆがみとりヨガ 梅原	19:20～20:20 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 稲垣			
21:00				21:00～22:00 ダイエットヨガ 稲垣	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 中筋	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 中筋	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 山下	
22:00								

紀伊川辺店【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		定 休 日					
10:00	10:20～11:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 山下		10:20～11:20 SUMO YOGA 山下	10:20～11:20 スタンダード60 稲垣	10:20～11:20 ダイエットヨガ 稲垣	10:20～11:20 肩こりリラックスヨガ 井手	10:20～11:20 パワーヨガAdvance (会員様限定)井手
11:00							
12:00	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 梅原		12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 梅原	12:00～13:00 ホットピラティス 中筋	12:00～13:00 免疫セラピーヨガ 稲垣	12:00～13:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 中筋	12:00～13:00 ボールでゆがみとりヨガ 梅原
13:00							
14:00	13:40～14:40 肩活ヨガ 梅原		13:40～14:40 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 梅原	13:40～14:40 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)山下	13:40～14:50 ディーブプレスヨガ 井手	14:10～15:10 骨盤矯正ヨガ 中筋	13:40～14:40 美ボディフロー ピラティス 中筋
15:00	15:20～16:20 セルトル美脚ヨガ 山下		15:20～16:20 ココロカラダリセットヨガ 山下		15:20～16:20 Sound Feel Yoga 山下		15:20～16:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 稲垣
16:00							
17:00							17:00～18:00 リンパデトックスヨガ 中筋
18:00			17:40～18:40 背中美人ヨガ 井手	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 中筋	17:40～18:40 ボールでゆがみとりヨガ 梅原	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 稲垣	
19:00				19:00～20:00 肩こりリラックスヨガ 井手			18:30～19:30 ダイエットヨガ 稲垣
20:00			19:20～20:20 スタンダード60 稲垣		19:20～20:20 パワーヨガAdvance (会員様限定)梅原	19:20～20:05 BEAT CORE HIIT 山下	
21:00			21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 稲垣	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 梅原	21:00～22:00 スタンダード60 山下	21:00～22:00 スリムアッププレス 稲垣	
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の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♪



紀伊川辺店【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	10:20～11:20 背中美人ヨガ 米倉		10:20～11:20 リンパデトックスヨガ 稲垣	10:20～11:20 ホットピラティス 中筋	10:20～11:20 スタンダード60 尾野	10:20～11:20 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)井手	10:20～11:20 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山下	10:20～11:30 ディープブレスヨガ 稲垣
11:00								
12:00	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 梅原		12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 梅原	12:00～13:00 スタンダード60 稲垣	12:00～12:45 BEAT CORE HIIT 尾野	12:00～13:00 免疫セラピーヨガ 中筋	12:00～13:00 SUMO YOGA 山下	12:00～13:00 美ボディフロー ピラティス 中筋
13:00								
14:00	13:40～14:40 パワーヨガAdvance (会員様限定)梅原		14:10～15:10 美姿勢 アンチエイジングヨガ 稲垣	13:40～14:40 Sound Feel Yoga 山下	13:40～14:40 リンパデトックスヨガ 山下	13:40～14:40 もも尻ヨガティス 中筋	13:40～14:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 梅原	13:40～14:40 免疫セラピーヨガ 尾野
15:00	15:20～16:20 骨盤矯正ヨガ 米倉				15:20～16:20 背中美人ヨガ 山下	15:20～16:20 ボールでゆがみとりヨガ 梅原	15:20～16:05 ダイエットヨガ 稲垣	15:20～16:50 EXパワーヨガ (会員様限定)井手
16:00								
17:00							17:00～18:00 骨盤矯正ヨガ 井手	
18:00			17:40～18:40 スタンダード60 井手	17:40～18:40 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)井手	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 井手	17:40～18:40 スリムアップブレス 尾野		
19:00							18:30～19:30 スタンダード60 稲垣	
20:00			19:20～20:20 SUMO YOGA 山下	19:20～20:20 ボールでゆがみとりヨガ 梅原	19:20～20:20 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 米倉	19:20～20:20 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 尾野		
21:00			21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 山下	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 尾野	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 米倉	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 梅原		
22:00								

紀伊川辺店【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		10:20～11:20 スタンダード60 中筋	10:20～11:20 セルトル美脚ヨガ 山下	10:20～11:50 EXパワーヨガ (会員様限定)井手	10:20～11:20 ボールでゆがみとりヨガ 梅原	10:20～11:20 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 中筋	10:20～11:20 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)山下	
11:00								
12:00		12:00～13:00 ダイエットヨガ 稲垣	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 尾野	12:30～13:30 骨盤矯正ヨガ 山下	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 梅原	12:00～13:00 美ボディフロー ピラティス 中筋	12:00～13:00 スタンダード60 稲垣	
13:00								
14:00		13:40～14:40 美ボディフロー ピラティス 中筋	13:40～14:40 ココロカラダリセットヨガ 山下	14:10～15:10 パワーヨガAdvance (会員様限定)梅原	13:40～14:40 スリムアップブレス 稲垣	13:40～14:40 Sound Feel Yoga 稲垣	13:40～14:40 肩コリラックスヨガ 梅原	
15:00		15:20～16:30 ディープブレスヨガ 井手	15:20～16:05 BEAT CORE HIIT 尾野		15:20～16:20 スタンダード60 山下	15:20～16:20 リンパデトックスヨガ 稲垣	15:20～16:20 もも尻ヨガティス 中筋	
16:00								
17:00						17:00～18:30 アドバンス90 (会員様限定) 梅原		
18:00		17:40～18:40 セルトル美脚ヨガ 尾野	17:40～18:40 リンパデトックスヨガ 稲垣	17:40～18:40 ホットピラティス 中筋	17:40～18:40 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 西川			
19:00								
20:00		19:20～20:20 腸活ヨガ 梅原	19:20～20:20 背中美人ヨガ 井手	19:20～20:20 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 中筋	19:20～20:05 BEAT CORE HIIT 山下			
21:00		21:00～22:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)山下	21:00～22:00 スタンダード60 稲垣	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 稲垣	21:00～22:10 ディープブレスヨガ 西川			
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!体が変わる!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、それに会お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

