

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 | | | | | | | | |
| 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 ポ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 梅原 | 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 肩コリラックスヨガ 井手 | 12:00～13:00 はじめてのハーネス (会員様限定)井手 | 12:00～13:00 ダイエットヨガ 梅原 | 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 ポールでゆがみとりヨガ 梅原 | 13:40～14:50 ディープフレッシュヨガ 梅原 | | 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 脚活ヨガ 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 はじめてのハーネス (会員様限定)井手 | 15:20～16:20 ダイエットヨガ 梅原 | | 15:20～16:20 免疫セラビーヨガ 梅原 | 15:20～16:20 スリムアップブレス 梅原 | 15:20～16:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 梅原 | 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 梅原 | | | 17:40～18:25 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中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 免疫セラビーヨガ 梅原 |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:30～19:30 スリムアップブレス 梅原 | | | 19:20～20:20 ポ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 梅原 | 19:00～20:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 中筋 | 19:20～20:20 脚活ヨガ 梅原 | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | 21:00～22:00 ダイエットヨガ 梅原 | 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 | | | | | | | | |

定
休
日

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 | | | | | | | |
| 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 梅原 | 10:20～11:20 ダイエットヨガ 梅原 | 10:20～11:20 肩コリラックスヨガ 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 二の腕青中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 免疫セラビーヨガ 梅原 | 12:00～13:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 中筋 | 12:00～13:00 ポールでゆがみとりヨガ 梅原 |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | 13:40～14:40 脚活ヨガ 梅原 | | 13:40～14:40 はじめてのハーネス (会員様限定)山下 | 13:40～14:50 ディープフレッシュヨガ 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 梅原 |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | 17:40～18:30 美ボディフロー ピラティス 中筋 | 17:40～18:40 ポ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 梅原 | 17:00～18:00 リンパデトックスヨガ 中筋 |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | 19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 井手 | | 19:20～20:05 BEAT CORE HIIT 山下 | 18:30～19:30 ダイエットヨガ 梅原 |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 梅原 | | | 21:00～22:00 スタンドード60 山下 | 21:00～22:00 スリムアップブレス 梅原 | | |
| 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。



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 | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:20～11:20 背中美人ヨガ 米倉 | | 10:20～11:20 リンパデックスヨガ 梅原 | 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 はじめてのハーネス90 (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 ディーププレスヨガ 梅原 |
| 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 梅原 | 12:00～12:45 BEAT CORE HIT 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 梅原 | 13:40～14:40 Sound Feel Yoga 山下 | 13:40～14:40 リンパデックスヨガ 山下 | 13:40～14:40 もも尻ヨガテイス 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 ポールでゆがみヨガ 梅原 | 15:20～16:05 ダイエットヨガ 梅原 | 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 はじめてのハーネス90 (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 スリムアッププレス 尾野 | | |
| 19:00 | | | | | | | 18:30～19:30 スタンダード60 梅原 | |
| 20:00 | | | 19:20～20:20 SUMO YOGA 山下 | 19:20～20:20 ポールでゆがみヨガ 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 二の腕集中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 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | 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 ポールでゆがみヨガ 梅原 | 10:20～11:20 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 中筋 | 10:20～11:20 はじめてのハーネス90 (会員様限定)山下 | |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:00 | 12:00～13:00 ダイエットヨガ 梅原 | 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 二の腕集中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 梅原 | |
| 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 スリムアッププレス 梅原 | 13:40～14:40 Sound Feel Yoga 梅原 | 13:40～14:40 肩コリラックスヨガ 梅原 | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | 15:20～16:30 ディーププレスヨガ 井手 | 15:20～16:05 BEAT CORE HIT 尾野 | | | 15:20～16:20 スタンダード60 山下 | 15:20～16:20 リンパデックスヨガ 梅原 | 15:20～16:20 もも尻ヨガテイス 中筋 | |
| 17:00 | | | | | | | 17:00～19:30 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 リンパデックスヨガ 梅原 | 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 脚活ヨガ 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 HIT 山下 | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 はじめてのハーネス90 (会員様限定)山下 | 21:00～22:00 スタンダード60 梅原 | 21:00～22:00 Sound Feel Yoga 梅原 | 21:00～22:10 ディーププレスヨガ 西川 | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

オンライン講座・ワークショップのご案内

オンラインワークショップの詳細は

- ◆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。

