

# 水戸店【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 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ 大園	10:30～11:30 スタンダード60 高橋		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 高橋	10:30～11:30 背中美人ヨガ 大園		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 今野	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 高橋	
12:00									
12:15	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 石田	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 今野		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 石田	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 今野		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大園	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 石田	
13:00									
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高橋	14:00～15:00 ホットピラティス 高橋	定 休 日	14:00～15:00 ダイエットヨガ 高橋	14:00～15:00 ポールでゆがみとりヨガ 今野		14:00～15:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 岩村	14:00～15:00 スタンダード60 高橋	
15:00									
16:00	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 石田	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 今野							15:45～16:45 SUMO YOGA 大園
17:00									
18:00	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 今野				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今野		17:30～18:30 はじめてのワークヨガ (会員様限定)今野	17:30～18:30 ダイエットヨガ 高橋	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石田
19:00					19:15～20:15 スリムアッププレス 石田	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石田	19:15～20:15 腸活ヨガ 高橋	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石田	
20:00									
21:00					21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 今野	21:00～22:00 リンパドゥックスヨガ 高橋	21:00～22:00 SUMO YOGA 大園	21:00～22:00 スタンダード60 高橋	
22:00									

# 水戸店【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 パワーヨガAdvance (会員様限定)石田		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 石田	10:30～11:30 腸活ヨガ 高橋		10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 今野	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大園
12:00							
12:15	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 今野		12:15～13:15 はじめてのワークヨガ (会員様限定)高橋	12:15～13:15 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ 今野		12:15～13:15 SUMO YOGA 大園	12:15～13:15 スタンダード60 高橋
13:00							
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石田		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 石田			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 今野	14:00～15:00 リンパドゥックスヨガ 大園
15:00							
16:00	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 今野						15:45～16:45 スリムアッププレス 石田
17:00							
18:00			17:30～18:30 Sound Feel Yoga 大園	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 石田	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石田	17:30～18:30 ホットピラティス 高橋	17:30～18:30 腸活ヨガ 高橋
19:00				19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 大園	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 今野	19:15～20:15 リンパドゥックスヨガ 大園	
20:00							
21:00			21:00～22:00 リンパドゥックスヨガ 大園	21:00～22:00 スリムアッププレス 石田	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石田	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 高橋	
22:00							

定  
休  
日

【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▶



## 水戸店【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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 大関	10:30～11:30 ダイエットヨガ 高橋		10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)今野	10:30～11:30 スタンダード60 高橋	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 高橋	
12:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 大関		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石田	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 川西		12:15～13:15 ホットピラティス 川西	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 川西	12:15～13:15 スタンダード60 川西	
14:00	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 石田	定 休 日	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 大関	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 今野		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 石田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 大関	14:00～15:10 ティープレスヨガ 石田	
16:00	16:45～18:45 腸活ヨガ 高橋							16:45～18:45 美ボディフロー ピラティス 今野	16:45～18:45 肩コリラックスヨガ 川西
17:00									
18:00				17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 今野		17:30～18:30 スタンダード60 高橋	17:30～18:30 背中美人ヨガ 石田	17:30～18:30 SUMO YOGA 大関	
19:00				19:15～20:15 スタンダード60 川西	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 大関	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 今野	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 高橋	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 川西	
21:00				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 今野	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 石田	21:00～22:00 腸活ヨガ 高橋	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 大関		
22:00									

## 水戸店【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		10:30～11:30 スリムアッププレス 石田	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 今野		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 川西	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石田	10:30～11:30 スタンダード60 今野	
11:00								
12:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋	12:15～13:15 背中美人ヨガ 石田		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 石田	12:15～13:15 腸活ヨガ 高橋	12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 大関	
14:00		14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)川西	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今野		14:00～15:00 もも尻ヨガティス 川西	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 今野	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 今野	定 休 日
16:00						16:45～18:45 スタンダード60 高橋	16:45～18:45 ダイエットヨガ 高橋	
17:00								
18:00		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 川西	17:30～18:30 スタンダード60 高橋	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 大関	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 今野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 今野		
19:00		19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今野	19:15～20:15 ホットピラティス 川西	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 石田	19:15～20:15 ダイエットヨガ 高橋	19:00～20:00 背中美人ヨガ 大関		
21:00		21:00～22:00 Sound Feel Yoga 大関	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 大関	21:00～22:00 スタンダード60 川西	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 今野			
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

