

苦小牧店【10月1日～10月7日スケジュール】

2022年9月16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	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 今村	10:30～11:30 スタンダード60 日野			10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 今村	10:30～11:30 ホットピラティス 小澤		10:30～11:30 腸活ヨガ 今村
12:00	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 浜野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村			12:15～13:15 Sound Feel Yoga 浜野	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 今村		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村
13:00								
14:00	13:45～14:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)小澤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 日野			14:00～15:00 肩こりリラックスヨガ 今村	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小澤		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 小澤
15:00								
16:00	15:30～16:30 スタンダード60 日野	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村						
17:00	17:15～18:25 ディープブレスヨガ 浜野							
18:00					17:30～18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)小澤		17:30～18:30 スタンダード60 日野	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 浜野
19:00								
20:00					19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 浜野	19:15～20:15 スタンダード60 日野	19:15～20:15 スリムアップブレス 浜野	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 日野
21:00					21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 小澤	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 浜野	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 日野	20:45～21:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 浜野
22:00								

苦小牧店【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	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 日野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 日野			10:30～11:30 育中美人ヨガ 浜野	10:30～11:30 スタンダード60 日野		10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)小澤	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 小澤
12:00	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 浜野	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 小澤			12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 小澤	12:15～13:15 SUMO YOGA 浜野		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 日野	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 今村
13:00									
14:00	13:45～14:45 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)小澤	14:00～15:00 スタンダード60 日野			14:00～15:10 ディープブレスヨガ 浜野			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小澤	13:45～14:45 リンパデトックスヨガ 日野
15:00									
16:00	15:30～16:30 美ボディフロー ピラティス 浜野	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小澤							15:30～16:30 セルトル養育ヨガ 小澤
17:00	17:15～18:15 ボールでゆがみとりヨガ 小澤				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 今村	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 浜野	17:30～18:30 腸活ヨガ 今村	17:15～18:15 スタンダード60 日野
18:00									
19:00					19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 小澤	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)小澤	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 日野	
20:00									
21:00					21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 今村	21:00～22:00 腸活ヨガ 今村	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 浜野	20:45～21:45 肩こりリラックスヨガ 今村	
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。

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。



苦小牧店【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	10:30～11:30 ダイエットヨガ 浜野		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 今村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 小澤		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 浜野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 今村
11:00								
12:00	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 小澤		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)小澤	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 今村		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 小澤	12:15～13:15 はじめての「ワーク」 (会員様限定)小澤	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 日野
13:00								
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 浜野		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 小澤		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 浜野	14:00～15:00 スタンダード60 日野	13:45～14:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村
15:00		定 休 日						
16:00	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 小澤						15:45～16:45 背中美人ヨガ 浜野	15:30～16:30 スタンダード60 日野
17:00					17:00～18:00 SUMO YOGA 浜野		17:30～18:30 スタンダード60 日野	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 今村
18:00				17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 浜野				
19:00						18:45～19:45 リンパデトックスヨガ 日野	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 今村	
20:00				19:15～20:15 スタンダード60 日野	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 日野			
21:00				21:00～22:00 腸活ヨガ 浜野	20:45～21:55 ディーププレスヨガ 浜野	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 今村	20:45～21:45 リンパデトックスヨガ 日野	
22:00								

苦小牧店【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 美姿勢 アンチエイジングヨガ 小澤	10:30～11:30 スリムアッププレス 浜野		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 今村	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 浜野	
11:00								
12:00		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 日野	12:15～13:15 スタンダード60 日野		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 日野	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 日野	12:15～13:15 スタンダード60 日野	
13:00								
14:00	13:45～14:45 免疫セラピーヨガ 小澤				14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村	13:45～14:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 今村	14:00～15:10 ディーププレスヨガ 浜野	
15:00								
16:00						16:30～16:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)小澤	16:55～16:55 リンパデトックスヨガ 日野	
17:00						17:15～18:15 リンパデトックスヨガ 日野		
18:00		17:30～18:30 ダイエットヨガ 浜野	17:30～18:30 腸活ヨガ 今村	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小澤	17:30～18:30 ホットピラティス 小澤			
19:00								
20:00		19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 今村	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 小澤	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 今村	19:15～20:15 スタンダード60 日野			
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 浜野	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 今村	20:45～21:45 セルトル美脚ヨガ 小澤	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 小澤			
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
- ◆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。

