

銀座店【11月1日～11月8日スケジュール】

2022年 11月 22日更新

11月 1日(火)	11月 2日(水)	11月 3日(木)	11月 4日(金)	11月 5日(土)	11月 6日(日)	11月 7日(月)	11月 8日(火)
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 鈴木	10:30～11:30 ホットピラティス 君島	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)瀧藤	10:30～11:15 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 三枝	10:30～11:30 Deep Forest 君島	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 君島	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 鈴木
12:00	12:15～13:15 スリムアッププレス 君島	12:15～13:15 Bamboo Healing 三枝	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 君島	12:15～13:15 腸活ヨガ 瀧藤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 三枝	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 瀧藤
13:00							
14:00	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)鈴木	14:00～15:00 スタンダード60 君島	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 瀧藤	14:00～15:10 ディープレスヨガ 三枝	14:00～15:00 ココロカラダリセット30° 君島	14:00～15:00 背中鍛人ヨガ 瀧藤	14:00～15:00 Ocean Energy 鈴木
15:00							
16:00							
17:00	17:30～18:30 SUMO YOGA 三枝						17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 三枝
18:00							19:15～20:15 ホットピラティス 瀧藤
19:00	19:15～20:15 Deep Forest 瀧藤						
20:00							
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 三枝	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 三枝			21:00～22:00 Ocean Energy 鈴木	21:00～22:00 スタンダード60 三枝	
22:00							

定
休
日

銀座店【11月9日～11月15日スケジュール】

11月 9日(水)	11月 10日(木)	11月 11日(金)	11月 12日(土)	11月 13日(日)	11月 14日(月)	11月 15日(火)
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 瀧藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三枝	10:30～11:30 Ocean Energy 鈴木	10:30～11:30 ダイエットヨガ 瀧藤	10:30～11:40 ディープレスヨガ 三枝	
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 鈴木	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 鈴木	12:15～13:00 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 三枝	12:15～13:15 もも肩ヨガティス 君島	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	
13:00						
14:00						14:00～15:00 SUMO YOGA 三枝
15:00						
16:00						17:30～18:30 もも肩ヨガティス 鈴木
17:00						19:15～20:15 Ocean Energy 瀧藤
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 君島	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)瀧藤	17:15～18:15 スタンダード60 鈴木	16:15～17:15 リンパデトックスヨガ 君島	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 鈴木	
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 君島	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 鈴木	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 君島			
20:00						
21:00	21:00～22:00 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	21:00～22:00 Deep Forest 君島	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 瀧藤			
22:00						

定
休
日

◆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♪



銀座店【11月16日～11月23日スケジュール】

	11月 16日(水)	11月 17日(木)	11月 18日(金)	11月 19日(土)	11月 20日(日)	11月 21日(月)	11月 22日(火)	11月 23日(水)
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 三枝			10:30～11:30 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)潮騒	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 潮騒	10:30～11:30 Deep Forest 潮騒	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 潮騒	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 君島
12:00	12:15～13:15 Deep Forest 潮騒						12:15～13:15 もも尻ヨガティス 君島	12:15～13:15 Deep Forest 潮騒
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 三枝			14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 君島	14:00～15:00 Bamboo Healing 三枝	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 君島	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 君島	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木
15:00								
16:00								15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 君島
17:00								
18:00				17:30～18:30 スリムアッププレス 君島	17:30～18:30 美ボディフロー ビラティス 鈴木	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 三枝	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 鈴木	17:30～18:30 スタンダード60 鈴木
19:00	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 潮騒			19:15～20:15 スタンダード60 鈴木	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 君島		19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 鈴木	
20:00								
21:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 鈴木			21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 君島	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 三枝		21:00～22:00 Ocean Energy 潮騒	
22:00								

定
休
日

銀座店【11月24日～11月30日スケジュール】

	11月 24日(木)	11月 25日(金)	11月 26日(土)	11月 27日(日)	11月 28日(月)	11月 29日(火)	11月 30日(水)
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00			10:30～11:30 美ボディフロー ビラティス 鈴木	10:30～11:30 スタンダード60 潮騒	10:30～11:30 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)鈴木	10:30～11:30 背中美人ヨガ 鈴木	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 鈴木
12:00							
13:00			12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鈴木	12:15～13:45 EVハーフヨガ (会員様限定) 君島	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 君島	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 君島	12:15～13:15 スタンダード60 潮騒
14:00			14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)潮騒	14:30～15:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 鈴木	14:00～15:00 ホットビラティス 潮騒	14:00～15:00 Ocean Energy 鈴木	
15:00							
16:00					15:45～16:45 スリムアッププレス 君島		
17:00					16:00～17:00 ココロカラダリセットヨガ 君島		
18:00			17:30～18:30 Bamboo Healing 潮騒	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 君島	17:45～18:45 Ocean Energy 鈴木	17:30～18:40 ディープレスヨガ 三枝	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 三枝
19:00							
20:00			19:15～20:15 ダイエットヨガ 君島	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 潮騒		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 君島	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)潮騒
21:00			21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 君島	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 君島		21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 三枝	21:00～22:00 Bamboo Healing 三枝
22:00							

定
休
日

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
[こちらから♪](#)

◆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IWS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。

