

各務原店【12月1日～12月8日スケジュール】

2022年11月16日更新

	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	12月4日(日)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 標橋	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 光田	10:30～11:30 スタンダード60 奥村			10:30～11:30 ポールでゆがみトリック 光田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 奥村	
11:00									
12:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西尾	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 西尾	12:15～13:15 ポールでゆがみトリック 光田			12:15～13:15 スタンダード60 奥村	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 西尾	
13:00									
14:00		14:00～14:50 全身引締めMAX 早坂	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 光田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西尾			14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 光田	14:00～15:00 スタンダード60 奥村	
15:00									
16:00			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西尾	15:45～16:45 はじめてのハーヨーガ (会員様限定)光田					
17:00									
18:00	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 光田	17:30～18:30 スタンダード60 奥村	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 奥村				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 標橋	17:30～18:30 はじめてのハーヨーガ (会員様限定)標橋	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 松山
19:00	19:15～20:05 全身引締めMAX 早坂	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 早坂	19:00～20:00 免疫セラピーヨガ 標橋				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西尾	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 西尾	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 西尾
20:00									
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 奥村	20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ 奥村					20:50～21:50 パワーヨーガAdvance (会員様限定)標橋	20:50～21:50 腸活ヨガ 標橋	20:50～21:40 全身引締めMAX 松山
22:00									

各務原店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月9日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	
9:00				定 休 日				
10:00		10:20～10:30 すっきりマッサージ 光田				10:30～11:20 全身引締めMAX 近野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 増田	
11:00	10:30～11:30 ダイエットヨガ 光田	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン 光田	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 標橋					
12:00		12:05～12:15 筋膜リリース 標橋				12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 増田	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 奥村	
13:00		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 標橋	12:15～13:15 Hug myself yoga 標橋					
14:00	14:00～15:10 ディープブレスヨガ 光田	13:50～14:00 簡単エクササイズ 西尾	14:00～15:00 パワーヨーガAdvance (会員様限定)標橋			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 近野	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 標橋	
15:00								
16:00		16:05～16:15 ソイプロダイエット 奥村	16:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西尾					
17:00		16:15～17:15 エアロビヨガ 奥村						
18:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 奥村					17:30～18:30 もも尻ヨガティス 光田	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 光田	17:30～18:30 スタンダード60 奥村
19:00	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 標橋					19:15～20:15 エアロビヨガ 奥村	19:15～20:15 スタンダード60 奥村	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 西尾
20:00								
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 奥村					20:50～21:50 ポールでゆがみトリック 光田	20:50～21:50 美ボディフロー ピラティス 光田	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 増田
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開始の1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1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。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♪



各務原店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	
9:00				定 休 日					
10:00									
11:00	10:30～11:30 はじめてのハワーク (会員様限定)光田	10:30～11:40 ディープブレスヨガ 光田	10:30～11:30 背中美人ヨガ 増田			10:30～11:30 ココカラダリセットヨガ 標橋	10:30～11:30 背中美人ヨガ 増田		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 標橋
12:00									
13:00									
14:00	14:00～15:00 ホールでゆがみとりヨガ 光田	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 西尾	14:00～15:00 スタンダード60 奥村			14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 標橋	14:00～15:00 エアロビヨガ 標橋		14:00～15:00 スリムアップブレス 標橋
15:00									
16:00		15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 光田	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 増田						
17:00						17:00～18:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 光田			
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西尾	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 西尾					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西尾	17:30～18:20 全身引締めMAX 松山	17:30～18:30 背中美人ヨガ 増田
19:00		19:00～20:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)標橋							
20:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 増田					19:15～20:15 スタンダード60 奥村	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 光田	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 増田	19:15～20:15 スタンダード60 奥村
21:00	20:50～21:50 SUMO YOGA 西尾					20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 光田	20:50～21:35 BEAT CORE HIIT 奥村	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 松山	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 増田
22:00									

各務原店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月24日(土)	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	
9:00			定 休 日				年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業	
10:00									
11:00	10:30～11:30 ホールでゆがみとりヨガ 光田	10:30～11:30 ホットピラティス 西尾			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西尾	10:30～11:30 エアロビヨガ 奥村			10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 光田
12:00									
13:00									
14:00	14:00～15:00 ココカラダリセットヨガ 標橋	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西尾			14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 西尾	14:00～15:00 スタンダード60 奥村			14:00～15:00 はじめてのハワーク (会員様限定)光田
15:00									
16:00	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス 光田	15:45～16:45 エアロビヨガ 標橋							15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 西尾
17:00					17:00～18:30 アドバンス90 (会員様限定) 増田				
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 奥村					17:30～18:30 腸活ヨガ 標橋			
19:00	19:00～20:00 ダイエットヨガ 標橋								
20:00					19:15～20:15 スリムアップブレス 標橋	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 増田			
21:00					20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 増田	20:50～21:50 パワーヨガAdvance (会員様限定)標橋			
22:00									

オンライン講座のご案内

オンラインワークショップの詳細は

- ◆女性の体とムーンサイクルヨガワークショップ
- ◆ボディメイクワークショップ

:月のサイクルや女性の身体のリズムを知り、月のサイクルに合わせて、ムーンサイクルヨガが体感できるWS
: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 ※1月開催予定

