

神戸三宮店【8月1日～8月8日スケジュール】

2022年 7月 27日更新

	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)	8月7日(日)	8月8日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 矢野	10:30～11:30 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ 富田		10:30～11:30 スタンダード60 佐藤	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 矢野	10:30～11:40 ディーブレスヨガ 飯干	
12:00								
13:00		12:15～13:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)高本	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 富田		12:15～13:15 腹筋MAX 矢野	12:45～13:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高本	12:15～13:15 背中美人ヨガ 高本	
14:00		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高本	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高本		14:00～15:00 スタンダード60 佐藤		14:00～15:00 ポールでゆがみとりヨガ 飯干	
15:00							14:30～15:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 富田	
16:00							15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高本	
17:00							16:15～17:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)高本	
18:00		17:30～18:30 SUMO YOGA 矢野		17:30～18:30 背中美人ヨガ 矢野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高本		18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 富田	
19:00								
20:00		19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 富田	19:15～20:15 腹筋MAX 矢野	19:15～20:15 ココカラダリセットヨガ 富田	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 矢野			
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 富田	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 高本	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 矢野	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 高本			
22:00								

定休日

定休日

神戸三宮店【8月9日～8月15日スケジュール】

	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)	8月15日(月)
9:00							
10:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 富田	10:30～11:30 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ 高本	10:30～11:30 腹筋MAX 矢野	10:30～11:30 腸活ヨガ 富田	10:30～11:30 ダイエットヨガ 飯干	
11:00							
12:00		12:15～13:15 ホットピラティス 矢野	12:15～13:15 SUMO YOGA 矢野	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 飯干	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 豊須	12:15～13:15 腹筋MAX 矢野	
13:00							
14:00		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高本	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 矢野	14:00～15:00 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ 富田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 飯干		
15:00							
16:00		15:45～16:45 パワ-ヨガAdvance (会員様限定)飯干			15:45～16:45 Sound Feel Yoga 矢野	15:45～16:45 スタンダード60 矢野	
17:00							
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高本	17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 矢野	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 富田	17:30～18:30 スタンダード60 豊須			
19:00							
20:00		19:15～20:15 ポールでゆがみとりヨガ 飯干		19:15～20:15 ダイエットヨガ 飯干			
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 高本		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 富田			
22:00							

定休日

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。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♪



神戸三宮店【8月16日～8月23日スケジュール】

	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)	8月22日(月)	8月23日(火)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 高本	10:30～11:30 ダイエットヨガ 飯干		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 高本	10:30～11:30 腹筋MAX 矢野	10:30～11:30 スリムアッププレス 富田		10:30～11:30 スタンダード60 矢野
12:00								
13:00								
14:00	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)飯干	12:15～13:15 ホットピラティス 矢野		12:15～13:15 Sound Feel Yoga 矢野	12:15～13:15 腸活ヨガ 飯干	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 飯干		12:15～13:15 Sound Feel Yoga 高本
15:00							定 休 日	14:00～15:00 背中美人ヨガ 矢野
16:00						14:30～15:30 骨盤矯正ヨガ 富田		
17:00						16:15～17:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 飯干		
18:00	17:30～18:30 腹筋MAX 矢野			17:30～18:30 スタンダード60 富田	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 富田			17:30～18:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 富田
19:00			17:00～17:45 BEAT CORE HIIT 高本					
20:00	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 富田	19:15～20:15 背中美人ヨガ 矢野	18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 矢野	19:15～20:15 ポールでゆがみとりヨガ 飯干				19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高本
21:00	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 矢野	21:00～22:00 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)高本	21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 高本	21:00～22:00 スリムアッププレス 富田				21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 富田
22:00								

神戸三宮店【8月24日～8月31日スケジュール】

	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 高本		10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 矢野	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 矢野	10:30～11:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 高本		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 高本	10:30～11:30 ホットピラティス 矢野
12:00								
13:00	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 富田		12:45～13:45 セルトル奥脚ヨガ 飯干	12:15～13:15 スタンダード60 高本	12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 飯干		12:15～13:25 ディーププレスヨガ 飯干	12:15～13:15 セルトル奥脚ヨガ 富田
14:00			14:30～15:30 骨盤矯正ヨガ 矢野				14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 高本	14:00～15:00 腹筋MAX 矢野
15:00								
16:00				15:45～16:45 腹筋MAX 矢野	16:45～16:45 腸活ヨガ 飯干			
17:00	17:00～18:00 SUMO YOGA 矢野	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 飯干	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 高本	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 高本			17:30～18:30 スリムアッププレス 富田	
18:00								
19:00	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 飯干	19:15～20:15 腹筋MAX 矢野	19:15～20:15 ポールでゆがみとりヨガ 飯干				19:15～20:15 腹筋MAX 矢野	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 富田
20:00								
21:00	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 矢野	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)飯干	21:00～22:00 スタンダード60 高本				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 富田	21:00～22:00 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)高本
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

