

## 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 痩せる身体をつくる 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 ディープラックスヨガ 飯干	
12:00								
13:00		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)高木	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 高木	12:15～13:15 背中美人ヨガ 高木	
14:00		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高木	14:00～16:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高木		14:00～15:00 スタンダード60 佐藤	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 富田	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 飯干	
15:00								
16:00								
17:00								
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 高木		18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 二の脚育中Edition 富田	
19:00		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 ココロ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			
20:00								
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 高木	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 高木			
22:00								

## 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							
11:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 富田	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 高木	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	
12:00							
13:00		12:15～13:15 ホットピラティス 矢野	12:15～13:15 SUMO YOGA 美喜	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 愛須	12:15～13:15 腹筋MAX 矢野	
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高木	17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 美喜	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 愛須		
19:00		19:15～20:15 ボ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			
20:00							
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 富田		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 富田			
22:00							

【お問い合わせセンター】 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。



## 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 高木	10:30～11:30 ダイエットヨガ 飯野		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 高木	10:30～11:30 腹筋MAX 矢野	10:30～11:30 スリムアッププレス 高木		10:30～11:30 スタンダード60 矢野
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 高木	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 飯野		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)高木	14:00～15:00 アロマラックスヨガ HARVAL RELAX 高木	14:30～15:30 骨盤矯正ヨガ 高木		14:00～15:00 青中美人ヨガ 矢野
15:00								
16:00								
17:00				17:00～17:45 BEAT CORE HIIT 高木		17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 高木		17:30～18:30 アロマラックスヨガ DEEP FOREST 高木
18:00	17:30～18:30 腹筋MAX 矢野			17:30～18:30 スタンダード60 高木				
19:00	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 高木	19:15～20:15 青中美人ヨガ 矢野		19:15～20:15 ポールでゆがみとりヨガ 飯野				19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高木
20:00								
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)高木	21:00～22:00 アロマラックスヨガ DEEP FOREST 高木	21:00～22:00 スリムアッププレス 高木				21:00～21:45 Best Drum Diet3.0 二の腕瘦中Edition 高木
22:00								

定  
休  
日

## 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 高木		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 アロマラックスヨガ DEEP FOREST 高木		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 高木	10:30～11:30 ホットピラティス 矢野
12:00								
13:00	12:15～13:00 Best Drum Diet3.0 二の腕瘦中Edition 高木		12:45～13:45 セルトル美脚ヨガ 飯野	12:15～13:15 スタンダード60 高木	12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 飯野		12:15～13:25 ディーププレスヨガ 飯野	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 高木
14:00								
15:00								
16:00								
17:00	17:00～18:00 SUMO YOGA 矢野		17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 飯野	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 高木	17:30～18:30 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ 高木		17:30～18:30 スリムアッププレス 高木	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 高木
18:00								14:00～15:00 腹筋MAX 矢野
19:00	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 飯野	19:15～20:15 腹筋MAX 矢野	19:15～20:15 ポールでゆがみとりヨガ 飯野				19:15～20:15 腹筋MAX 矢野	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 高木
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)飯野	21:00～22:00 スタンダード60 高木				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 高木	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)高木
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

◆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!WS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、それ出会いうための方法を実践を通して身につけていく講座です。

