

和歌山店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年2月24日更新

	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)	2月5日(日)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 上村	10:30～11:20 全身引締めMAX 米倉	10:30～11:30 はじめてのハ'ヨガ (会員様限定)毛利	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 西川	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 上村		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)梅原	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上村
12:00	12:00～12:45 BEAT CORE HIIT 梅原	12:00～13:00 免疫セラピーヨガ 米倉	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 米倉	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 毛利	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 米倉		12:00～13:00 腸活ヨガ 梅原	12:00～13:00 ホットピラティス 上村
13:00								
14:00	13:30～14:30 ボールでゆがみとりヨガ 梅原	13:30～15:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 西川	13:30～14:30 青中成人ヨガ 米倉				13:30～14:30 スタンダード60 米倉	13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の脚青中Edition 米倉
15:00	15:00～16:00 ダイエットヨガ 上村		15:00～16:00 肩コリラックスヨガ 毛利		15:30～17:00 アドバンス90 (会員様限定) 梅原		15:00～16:00 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ 米倉	
16:00					15:45～16:45 スタンダード60 上村			
17:00					17:30～18:30 ダイエットヨガ 上村			
18:00	18:00～19:10 ティーブレスヨガ 西川	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 上村	18:00～19:00 Sound Feel Yoga 西川			18:00～19:00 もも肩ヨガティス 上村	18:00～19:00 ココロカラダリセットヨガ 中筋	
19:00							19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 西川	19:30～20:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)西川
20:00	19:30～20:30 エアロビヨガ 尾野		19:30～20:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西川				21:00～22:00 スリムアッププレス 西川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西川
21:00	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 西川	21:00～22:00 もも肩ヨガティス 上村	21:00～22:00 腸活ヨガ 西川					
22:00								

定
休
日

和歌山店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 スリムアッププレス 西川	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 中筋	10:30～11:30 もも肩ヨガティス 上村	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 西川		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 毛利	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 毛利
12:00	12:00～13:00 ボールでゆがみとりヨガ 西川	12:00～13:00 エアロビヨガ 西川	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 上村	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西川		12:00～13:00 Sound Feel Yoga 毛利	12:00～13:00 ココロカラダリセットヨガ 西川
13:00							
14:00	13:30～14:20 全身引締めMAX 米倉	13:30～14:30 フェイスアップヨガ 西川	14:00～14:50 全身引締めMAX 米倉	14:00～15:00 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ 米倉		13:30～14:30 スタンダード60 上村	13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の脚青中Edition 米倉
15:00							15:00～16:00 ダイエットヨガ 上村
16:00					15:45～16:45 スタンダード60 米倉	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 米倉	
17:00							
18:00	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 上村	18:00～19:00 青中成人ヨガ 米倉	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 中筋			18:00～19:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 西川	18:00～19:00 スタンダード60 上村
19:00	19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 中筋	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 米倉	19:00～19:45 BEAT CORE HIIT 毛利			19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 米倉	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 上村
20:00							
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 上村	21:00～22:00 ダイエットヨガ 上村			21:00～21:50 全身引締めMAX 米倉	21:00～22:00 はじめてのハ'ヨガ (会員様限定)中筋	
22:00							

定
休
日

【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。

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

和歌山店【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 上村	10:30～11:30 背中美人ヨガ 米倉	10:30～11:30 スタンダード60 上村	10:30～11:30 エアロビヨガ 西川		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)西川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 毛利	10:30～11:30 スリムアッププレス 西川
12:00	12:00～13:00 スタンダード60 上村	12:00～13:00 免疫セラピーヨガ 米倉	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 上村	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 西川		12:00～13:00 脚トレ ピューティーヨガ 米倉	12:00～12:45 Beat Drum Diet2.0 二の腕青中Edition 米倉	12:15～13:25 ディープフレッシュヨガ 西川
13:00								
14:00	13:30～14:30 ボールでゆがみとりヨガ 毛利	13:30～14:30 もも尻ヨガティス 上村	14:00～15:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)毛利	14:00～15:00 スタンダード60 米倉		13:30～14:20 全身引締めMAX 米倉	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 米倉	14:00～15:00 ホットピラティス 上村
15:00	15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 毛利	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 上村				15:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 西川		15:45～16:35 全身引締めMAX 米倉
16:00			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 米倉	15:45～16:45 疲せる身体をつくる ダイエットヨガ 米倉		18:00～19:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 西川	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 米倉	
17:00			17:30～18:20 全身引締めMAX 米倉				19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 上村	
18:00	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 毛利	18:00～19:00 脚活ヨガ 西川						
19:00								
20:00	19:30～20:30 エアロビヨガ 西川	19:30～20:30 スタンダード60 毛利						
21:00	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 西川	21:00～22:00 スリムアッププレス 西川				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 上村	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 上村	
22:00								

和歌山店【2月24日～2月28日スケジュール】

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)
9:00					
10:00					
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 西川	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 毛利	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 上村	10:30～11:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)毛利	
12:00	12:00～13:00 背中美人ヨガ 米倉	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 毛利	12:15～13:05 全身引締めMAX 米倉	12:00～13:00 フェイスアップヨガ 西川	
13:00					
14:00	13:30～14:30 脚トレ ピューティーヨガ 米倉	13:45～15:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 西川	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 米倉	13:30～14:30 エアロビヨガ 西川	
15:00	15:00～16:00 エアロビヨガ 西川			15:00～16:00 スタンダード60 毛利	
16:00		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西川	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 上村		
17:00		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 毛利			
18:00	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 上村		18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 米倉		
19:00		19:30～20:30 ダイエットヨガ 上村	19:30～20:30 全身引締めMAX 米倉		
20:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 毛利		21:00～22:00 脚トレ ピューティーヨガ 米倉		
21:00					
22:00					

オンライン講座のご案内

- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆ボディメイクワークショップ
- ◆瞑想指導者養成講座

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
・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
・脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに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

オンラインワークショップの詳細は
こちらから♪

