

町田店【1月1日～1月8日スケジュール】

2023年 1月 13日更新

	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)
9:00	年末年始休業	年末年始休業	休業日					
10:00								
11:00				10:30～11:30 Sound Feel Yoga 鈴木		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 大村	10:30～11:30 エアロビヨガ 小山	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 小山
12:00								
13:00				12:15～13:15 スタンダード60 小山		12:15～13:15 ホットピラティス 大村	12:15～13:15 ココロカラダリセット30分 大村	12:15～13:15 はじめてのハワート (会員様限定)鈴木
14:00				14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鈴木		14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 小玉	14:00～15:00 スタンダード60 小山	14:00～14:50 全身引締めMAX 小山
15:00								
16:00							15:45～16:45 もも尻ヨガティス 大村	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 鈴木
17:00								
18:00					17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 大村	17:30～18:40 ディープブレスヨガ 鈴木	17:30～18:30 セトル美脚ヨガ 小玉	
19:00				19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 小山	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 鈴木	19:15～20:15 肩コリラクセスヨガ 小玉		
20:00								
21:00				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 大村	21:00～22:00 腸活ヨガ 小玉	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)鈴木		
22:00								

町田店【1月9日～1月15日スケジュール】

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 小玉	10:30～11:30 SUMO YOGA 小玉	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 鈴木		10:30～11:30 スタンダード60 大村	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 大村	10:30～11:40 ディープブレスヨガ 鈴木
12:00							
13:00	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定)鈴木	12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 小玉	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)小玉		12:15～13:15 腸活ヨガ 大村	12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 大村	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 小山
14:00		14:00～15:00 肩コリラクセスヨガ 鈴木			14:00～15:00 スリムアップブレス 鈴木	14:00～15:00 エアロビヨガ 小山	14:00～15:00 スタンダード60 小山
15:00	14:30～15:30 背中美人ヨガ 小玉						
16:00						15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)小山	15:45～16:45 Sound Feel Yoga 鈴木
17:00	16:15～17:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 鈴木						
18:00	17:45～18:30 BEAT CORE HIIT 小山	17:30～18:30 ホットピラティス 大村	17:30～18:20 全身引締めMAX 小山	17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 大村	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 小山	17:30～18:30 スタンダード60 小山	
19:00		19:15～20:15 エアロビヨガ 小山	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 大村	19:15～20:15 スタンダード60 大村	19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定)鈴木		
20:00							
21:00		21:00～22:00 ココロカラダリセット30分 大村	21:00～22:00 スタンダード60 大村	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 小山		
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。

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が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。



町田店【1月16日～1月23日スケジュール】

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)
9:00	定 休 日							定 休 日
10:00								
11:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 小山	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 大村		10:30～11:30 ダイエットヨガ 大村	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 鈴木	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)鈴木	
12:00								
13:00		12:15～13:15 スタンダード60 大村	12:15～13:05 全身引締めMAX 小山		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 小玉	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 鈴木	12:15～13:15 スタンダード60 大村	
14:00		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 大村	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 小山		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 小玉	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 大村	14:00～15:00 エアロビヨガ 小山	
15:00								
16:00						15:45～16:45 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 小山	15:45～16:45 腸活ヨガ 大村	
17:00								
18:00		17:30～18:30 エアロビヨガ 小山		17:30～18:30 もも尻ヨガティス 小玉	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鈴木	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 大村		
19:00			18:45～19:45 スタンダード60 大村					
20:00		19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 鈴木		19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定)鈴木	19:15～20:05 全身引締めMAX 小山			
21:00		21:00～22:00 セルトル装脚ヨガ 鈴木	20:30～22:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 鈴木	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 鈴木	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 小山			
22:00								

町田店【1月24日～1月31日スケジュール】

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)
9:00							定 休 日	
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 小山	10:30～11:30 スリムアッププレス 鈴木		10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 小玉	10:30～11:30 腸活ヨガ 大村	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 小玉		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 小玉
12:00								
13:00	12:15～13:05 全身引締めMAX 小山	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 大村		12:15～13:15 セルトル装脚ヨガ 鈴木	12:15～13:15 ホットピラティス 大村	12:45～13:45 ココロカラダリセットヨガ 小山		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 小玉
14:00	14:00～15:10 ディーププレスヨガ 鈴木			14:00～15:00 はじめてのハワーク (会員様限定)小玉	14:00～15:00 スタンダード60 小玉	14:30～15:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 鈴木		14:00～15:00 エアロビヨガ 小山
15:00								
16:00					15:45～16:35 全身引締めMAX 小山	16:15～17:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鈴木		
17:00								
18:00	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 大村	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 小玉	17:30～18:30 SUMO YOGA 鈴木	17:30～18:30 ダイエットヨガ 大村	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 小玉			17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 大村
19:00								
20:00	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 小玉	19:15～20:15 育中美人ヨガ 小山	19:15～20:15 スタンダード60 大村	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 小山				19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 鈴木
21:00	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 小玉	21:00～22:00 スタンダード60 小玉	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 大村	21:00～22:00 エアロビヨガ 小山				21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)鈴木
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
- ◆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
- ◆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
 ：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
 ：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

オンラインワークショップの詳細は

