

## 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  |         |         |         |                                       |   |  |  |   |
| 10:00 |         |         |         | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>鈴木  |   | 10:30～11:30<br>免疫セラピーヨガ<br>大村                  | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>小山            | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>小山 |
| 11:00 |         |         |         | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>小山         |   |  |  |   |
| 12:00 |         |         |         |                                       | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>大村             | 12:15～13:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>大村              | 12:15～13:15<br>はじめてのハーブヨガ<br>(会員様限定)鈴木 |   |
| 13:00 |         |         |         |                                       | 14:00～15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>小玉 | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>小山                  | 14:00～15:00<br>全身引締めMAX<br>小山          |   |
| 14:00 |         |         |         |                                       |   |  | 15:45～16:45<br>もも尻ヨガティス<br>大村          | 15:45～16:45<br>骨盤矯正ヨガ<br>鈴木                     |
| 15:00 |         |         |         |                                       |   | 17:30～18:40<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>大村 | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>小玉          |   |
| 16:00 |         |         |         |                                       |   |  |  |   |
| 17:00 |         |         |         |                                       |   |  |  |   |
| 18:00 |         |         |         |                                       |   |  |  |   |
| 19:00 |         |         |         | 19:15～20:15<br>ボールでゆがみヨガ<br>小山        | 19:15～20:00<br>BEAT CORE HIIT<br>鈴木       | 19:15～20:15<br>肩コリラックスヨガ<br>小玉                 |  |   |
| 20:00 |         |         |         |                                       |   |  |  |   |
| 21:00 |         |         |         | 21:00～22:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>大村 | 21:00～22:00<br>腰活ヨガ<br>小玉                 | 21:00～22:00<br>パワーヨガAdvance<br>(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<br>リンパデトックスヨガ<br>小玉                | 10:30～11:30<br>SUMO YOGA<br>小玉                 | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>鈴木              |                                   | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>大村                  | 10:30～11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>大村          | 10:30～11:40<br>ディープレスヨガ<br>鈴木        |
| 12:00 | 12:15～13:45<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>鈴木        | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>小玉 | 12:15～13:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)小玉 |                                   | 12:15～13:15<br>腰活ヨガ<br>大村                      | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>大村 | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>小山      |
| 13:00 |  |  |  |                                   |  |  |                                      |
| 14:00 | 14:30～15:30<br>背中鍼灸ヨガ<br>小玉                    | 14:00～15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>鈴木                 |  |                                   | 14:00～15:00<br>スリムアッププレス<br>鈴木                 | 14:00～16:00<br>エアロビヨガ<br>小山                    | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>小山        |
| 15:00 |  |  |  |                                   |  |  |                                      |
| 16:00 | 16:15～17:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>鈴木 |  |  |                                   |  | 15:45～16:45<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)小山       | 15:45～16:45<br>Sound Feel Yoga<br>鈴木 |
| 17:00 |  |  |  |                                   |  |  |                                      |
| 18:00 | 17:45～18:30<br>BEAT CORE HIIT<br>小山            | 17:30～18:30<br>ホットピラティス<br>大村                  | 17:30～18:20<br>全身引締めMAX<br>小山            | 17:30～18:30<br>ボールでゆがみヨガ<br>大村    | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>小山 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>小山                  |                                      |
| 19:00 |  |  |  |                                   |  |  |                                      |
| 20:00 |  |  |  |                                   |  | 19:00～20:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>鈴木        |                                      |
| 21:00 |  |  |  | 21:00～22:00<br>ココロカラダリセットヨガ<br>大村 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>大村                  | 21:00～22:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>鈴木      | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>小山      |
| 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。



## 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  |  |   |                               |                               |  |  |   |                               |
| 10:00 |  |   |                               |                               |  |  |   |                               |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>小山                        | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>大村 |                               |                               | 10:30～11:30<br>ダイエットヨガ<br>大村           | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>鈴木                | 10:30～11:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)鈴木  |                               |
| 12:00 |  |   | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>大村 | 12:15～13:05<br>全身引締めMAX<br>小山 |  | 12:15～13:15<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>小玉               | 12:15～13:00<br>BEAT CORE HIIT<br>鈴木       | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>大村 |
| 13:00 |  |   |                               |                               |  |  |   |                               |
| 14:00 | 14:00～14:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腰膏中Edition<br>大村 | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>小山                 |                               |                               | 14:00～15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>小玉  | 14:00～15:00<br>免疫セラピーヨガ<br>大村                  | 14:00～15:00<br>エアロビヨガ<br>小山               |                               |
| 15:00 |  |   |                               |                               |  |  |   |                               |
| 16:00 |  |   |                               |                               |  |  | 15:45～16:45<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>小山 | 15:45～16:45<br>腸活ヨガ<br>大村     |
| 17:00 |  |   |                               |                               |  |  |   |                               |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>エアロビヨガ<br>小山                            |   |                               | 17:30～18:30<br>もも尻ヨガテイス<br>小玉 | 17:30～18:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>鈴木 | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>大村 |   |                               |
| 19:00 |  |   | 18:45～19:45<br>スタンダード60<br>大村 |                               | 19:15～20:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)鈴木 | 19:15～20:05<br>全身引締めMAX<br>小山                  |   |                               |
| 20:00 |  |   |                               |                               |  |  |   |                               |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>鈴木                          |   |                               |                               | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>鈴木        | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>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  |   |                                   |                                |  |                                 |  |  |          |
| 10:00 |   |                                   |                                |  |                                 |  |  |          |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>小山                 | 10:30～11:30<br>スリムアップブレス<br>鈴木    |                                | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>小玉 | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ<br>大村       | 10:30～12:00<br>アドバイス90<br>(会員様限定)<br>小玉        | 10:30～11:30<br>もも尻ヨガテイス<br>小玉                          |          |
| 12:00 | 12:15～13:05<br>全身引締めMAX<br>小山                   | 12:15～13:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>大村 |                                | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>鈴木                  | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>大村   | 12:45～13:45<br>ココロカラダリセットヨガ<br>小山              | 12:15～13:15<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>小玉                       |          |
| 13:00 |   |                                   |                                |  |                                 |  |  |          |
| 14:00 | 14:00～15:10<br>ディープレスヨガ<br>鈴木                   |                                   |                                | 14:00～16:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)小玉         | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>小玉   | 14:30～15:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>鈴木 | 14:00～15:00<br>エアロビヨガ<br>小山                            |          |
| 15:00 |   |                                   |                                |  |                                 |  |  |          |
| 16:00 |   |                                   |                                |  |                                 | 15:45～16:35<br>全身引締めMAX<br>小山                  | 16:15～17:15<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>鈴木                 |          |
| 17:00 |   |                                   |                                |  |                                 |  |  |          |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>大村           | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>小玉    | 17:30～18:30<br>SUMO YOGA<br>鈴木 | 17:30～18:30<br>ダイエットヨガ<br>大村                   | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>小玉 |  | 17:30～18:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腰膏中Edition<br>大村 |          |
| 19:00 |   |                                   |                                |  |                                 |  |  |          |
| 20:00 | 19:15～20:15<br>Sound Feel Yoga<br>小玉            | 19:15～20:15<br>青中黄人ヨガ<br>小山       | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>大村  | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>小山                |                                 |  | 19:15～20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>鈴木                            |          |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>小玉 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>小玉     | 21:00～22:00<br>免疫セラピーヨガ<br>大村  | 21:00～22:00<br>エアロビヨガ<br>小山                    |                                 |  | 21:00～22:00<br>パワーヨガAdvance<br>(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

### オンラインワークショップの詳細は

- :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

