

## 上里店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年 1月 15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	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 筒井		10:30～11:30 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ 筒井	10:40～11:30 全身引締めMAX 木村	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 永易		10:30～11:30 スタンダード60 筒井	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 永易
11:00								
12:00	12:15～13:15 エアロビヨガ 中野		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 木村	12:15～13:15 スタンダード60 筒井	12:15～13:15 スリムアップブレス 筒井		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)永易	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 中野
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 筒井		14:00～15:00 脚活ヨガ 筒井	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 中野	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 永易		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 筒井	
15:00								
16:00					15:45～16:45 背中美人ヨガ 木村	15:45～16:45 スタンダード60 筒井		
17:00			17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)木村	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 永易	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 中野		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 中野	17:45～18:30 BEAT CORE HIIT 筒井
18:00								
19:00	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 木村	19:15～20:15 ダイエットヨガ 中野	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 中野				19:15～20:05 全身引締めMAX 木村	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 木村
20:00								
21:00	20:50～21:50 ホットピラティス 永易	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 木村	20:50～21:50 パワーヨガAdvance (会員様限定)永易				20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 中野	20:50～21:50 スタンダード60 筒井
22:00								

定  
休  
日

## 上里店【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 美姿勢 アンチエイジングヨガ 中野	10:30～11:40 ディープレスヨガ 中野	10:30～11:30 背中美人ヨガ 中野		10:30～11:30 エアロビヨガ 中野	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 木村	
12:00							
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	12:30～13:15 Best Drum Diet3.0 二の臍膏中Edition 木村	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 永易		12:15～13:15 フェイスアップヨガ 木村	12:45～13:45 骨盤矯正ヨガ 中野	
14:00	14:00～15:00 ダイエットヨガ 中野	14:00～15:00 ホットピラティス 永易	14:00～15:00 スタンダード60 中野		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 中野	14:30～15:20 全身引締めMAX 木村	
15:00							
16:00							
17:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	17:30～18:30 脚活ヨガ 筒井	17:30～18:30 スタンダード60 筒井		17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 永易		
18:00							
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 筒井	19:15～20:15 SUMO YOGA 木村			19:15～20:15 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ 筒井	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 永易	
20:00							
21:00	20:50～21:50 もも尻ヨガティス 木村	20:50～21:50 スリムアップブレス 筒井			20:50～21:50 Sound Feel Yoga 永易	20:50～21:50 脚活ヨガ 筒井	
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。  
 ◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



## 上里店【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 スリムアップブレス 筒井	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 永易	10:30～11:30 はじめてのハーネスヨガ (会員様限定)木村		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 中野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 木村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 中野
12:00							
13:00							
14:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 中野	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 中野	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 永易		12:15～13:15 SUMO YOGA 木村	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 中野	12:15～13:15 ホットピラティス 永易
15:00							
16:00	14:00～15:00 スタンダード60 筒井	14:00～15:00 全身引締めMAX 永易	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 木村		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 中野		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 中野
17:00							
18:00	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 永易	17:30～18:30 青中美人ヨガ 木村	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 木村		17:30～18:30 スタンダード60 筒井	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 永易	17:30～18:30 ダイエットヨガ 中野
19:00	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 筒井	19:15～20:15 エアロビヨガ 中野			19:15～20:15 嘘トレ ピューティーヨガ 木村	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 筒井	
20:00							
21:00	20:50～22:00 ディープブレスヨガ 永易	20:50～21:50 フェイスアップヨガ 木村			20:50～21:50 スリムアップブレス 筒井	20:50～21:50 ボールで中がみどりヨガ 永易	
22:00							

定  
休  
日

## 上里店【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 免疫セラピーヨガ 筒井	10:45～11:30 BEAT CORE HIIT 木村	10:30～11:30 腰活ヨガ 筒井	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 中野
12:00				
13:00	12:15～13:25 ディープブレスヨガ 永易	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 永易	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 永易	12:15～13:15 スタンダード60 筒井
14:00	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 筒井	14:00～15:00 エアロビヨガ 中野	14:00～15:00 スタンダード60 筒井	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 中野
15:00				
16:00		15:45～16:45 腰活ヨガ 筒井	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永易	
17:00		17:30～18:30 エアロビヨガ 中野	17:30～18:30 はじめてのハーネスヨガ (会員様限定)永易	17:30～18:30 もも肩ヨガティス 木村
18:00				
19:00	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 永易			19:15～20:15 スタンダード60 筒井
20:00				
21:00	20:50～21:50 ココロカラダリセットヨガ 中野			20:50～21:50 嘘トレ ピューティーヨガ 木村
22:00				

定  
休  
日

### 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

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
- 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いていく講座

