

## 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						定 休 日		
10:00								
11:00	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 簡井		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 簡井	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 簡井	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 永易
12:00								
13:00	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 簡井	12:15～13:15 スリムアッププレス 簡井		12:15～13:15 はじめてのハワ-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
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 簡井		14:00～15:00 腸活ヨガ 簡井	14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ 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 簡井	
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 簡井			
17:00								
18:00		17:30～18:30 はじめてのハワ-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 HIT 簡井
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 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 中野				19:15～20:05 全身引締めMAX 木村	19:15～20:15 肩コリラクセスヨガ 木村
20:00								
21:00	20:50～21:50 ホットピラティス 永易	20:50～21:50 アロマリラクセスヨガ 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 簡井
22:00								

## 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					定 休 日		
10:00		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
11:00							
12:00		12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 木村	12:30～13:15 Beat Drum Diet3.0 二の美背中Edition 木村	12:15～13:15 肩コリラクセスヨガ 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
13:00							
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			15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 木村	15:45～16:35 全身引締めMAX 永易			
17:00						17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 永易	
18:00	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 木村	17:30～18:30 腸活ヨガ 簡井	17:30～18:30 スタンダード60 簡井				
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 簡井	19:15～20:15 SUMO YOGA 木村				19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 簡井	19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 永易
20:00							
21:00	20:50～21:50 もも尻ヨガ 木村	20:50～21:50 スリムアッププレス 簡井				20:50～21:50 Sound Feel Yoga 永易	20:50～21:50 腸活ヨガ 簡井
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ください。



## 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					定 休 日			
10:00								
11:00		10:30～11:30 スリムアッププレス 簡井	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 永易	10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (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 腫トレ ビューティーヨガ 木村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 中野
12:00								
13:00		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
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 簡井	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
15:00								
16:00			15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 中野	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 永易				15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)永易
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 背中美人ヨガ 木村	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村			17:30～18:30 スタンダード60 簡井	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								
20:00	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 簡井	19:15～20:15 エアロビヨガ 中野				19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 木村	19:15～20:00 BEAT CORE HIT 簡井	
21:00	20:50～22:00 ディーププレスヨガ 永易	20:50～21:50 フェイスアップヨガ 木村				20:50～21:50 スリムアッププレス 簡井	20:50～21:50 ボールでゆがみとりヨガ 永易	
22:00								

## 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				定 休 日	
10:00					
11:00	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 簡井	10:45～11:30 BEAT CORE HIT 簡井	10:30～11:30 腸活ヨガ 簡井		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 中野
12:00					
13:00					12:15～13:15 スタンダード60 簡井
14:00	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 簡井	14:00～15:00 エアロビヨガ 中野	14:00～15:00 スタンダード60 簡井		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 中野
15:00					
16:00		15:45～16:45 腸活ヨガ 簡井	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 永易		
17:00					
18:00	17:30～18:30 エアロビヨガ 中野	17:30～18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)永易			17:30～18:30 もも尻ヨガティス 木村
19:00					
20:00	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 簡井
21:00	20:50～21:50 ココロカラダリセットヨガ 中野				20:50～21:50 腫トレ ビューティーヨガ 木村
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、それに会お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

