

# 山形店【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 肩コリラックスヨガ 石黒		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北川	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 北川	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 升田		10:30～11:30 背中美人ヨガ 升田	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 升田
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 小泉		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 升田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 小泉	12:15～13:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 石黒		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 石黒	12:15～13:45 アド/ンス90 (会員様限定) 石黒
13:00								
14:00	14:00～15:00 スリムアッププレス 石黒		14:00～14:50 全身引締めMAX 北川	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)石黒	14:00～15:00 スタンダード60 小泉		14:00～15:00 スタンダード60 升田	
15:00								
16:00				15:45～16:45 スタンダード60 小泉	15:45～16:45 ホットピラティス 石黒			
17:00								
18:00		17:30～18:30 背中美人ヨガ 升田	17:30～18:30 スタンダード60 小泉	17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 石黒			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北川	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 北川
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北川	19:15～20:15 スタンダード60 小泉	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 石黒				19:15～20:15 ダイエットヨガ 北川	19:15～20:15 スタンダード60 小泉
20:00								
21:00	21:00～22:00 エアロビヨガ 升田	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 北川	21:00～22:00 はじめてのハ`ラ`ヨガ (会員様限定)石黒				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 小泉	21:00～21:50 全身引締めMAX 北川
22:00								

# 山形店【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							
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 小泉	10:30～11:30 特別レッスン※有料 石黒	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 石黒		10:30～11:20 全身引締めMAX 北川	10:30～11:30 スタンダード60 小泉
12:00		12:15～13:00 Beet Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 北川	12:15～13:15 スタンダード60 小泉	12:15～13:15 背中美人ヨガ 升田		12:15～13:15 スタンダード60 小泉	12:15～13:00 Beet Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 北川
13:00							
14:00		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 北川	14:00～15:00 エアロビヨガ 升田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北川		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北川	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 小泉
15:00							
16:00			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北川	15:45～17:15 EX/パワーヨガ (会員様限定) 石黒			
17:00							
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 小泉	17:30～18:30 もも尻ヨガタイス 石黒	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 石黒			17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石黒	
19:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 升田	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 升田				19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 升田	19:15～20:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 石黒
20:00							
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 小泉	21:00～22:00 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 石黒				21:00～22:00 ホットピラティス 石黒	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 升田
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。
- ◆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▶



## 山形店【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 エアロビヨガ 升田	10:30～11:30 スタンダード60 小泉	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 石栗		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 石栗	10:30～11:30 スタンダード60 小泉	10:30～11:30 背中美人ヨガ 升田
12:00								
13:00		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 石栗	12:15～13:15 ダイエットヨガ 北川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北川		12:15～13:15 スリムアッププレス 小泉	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 北川	12:15～13:15 スタンダード60 小泉
14:00		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 升田	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 升田	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 北川		14:00～15:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)石栗		14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 北川
15:00								
16:00			15:45～16:45 エアロビヨガ 升田	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)石栗				15:45～16:45 スリムアッププレス 小泉
17:00								
18:00	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 石栗	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北川	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 小泉			17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 北川	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 升田	17:30～18:20 全身引締めMAX 北川
19:00								
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 升田	19:15～20:00 BEAT CORE HIT 石栗				19:15～20:15 エアロビヨガ 升田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北川	
21:00	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 石栗	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 北川				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北川	21:00～22:00 背中美人ヨガ 升田	
22:00								

## 山形店【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	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北川	10:30～11:20 全身引締めMAX 北川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 小泉		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 升田
11:00					
12:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 升田	12:15～13:15 スタンダード60 升田	12:15～13:15 エアロビヨガ 升田		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 石栗
13:00					
14:00	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 北川	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北川	14:00～15:00 スタンダード60 小泉		14:00～15:00 スタンダード60 升田
15:00					
16:00		15:45～16:45 背中美人ヨガ 升田	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 升田		
17:00					
18:00	17:30～18:30 スリムアッププレス 小泉	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 北川			17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 北川
19:00	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 升田				19:15～20:15 SUMO YOGA 石栗
20:00					
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 小泉				21:00～22:00 ダイエットヨガ 北川
22:00					

### オンライン講座のご案内

- ◆もも尻を好きになる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  
こちらから♪

