

広島店【1月1日～1月8日スケジュール】

2022年12月16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						
10:00				10:30～11:30 スリムアッププレス 桑川		10:30～11:30 スタンダード60 相澤	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 桑川	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 桑川
11:00								
12:00				12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 桑川	12:15～13:15 スタンダード60 相澤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 相澤
13:00			13:30～14:30 エアロビヨガ 内田					
14:00				14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 桑川		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 相澤	14:00～15:00 スリムアッププレス 桑川	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 原田
15:00			15:15～16:15 スタンダード60 桑川					
16:00							15:45～16:45 青壁矯正ヨガ 原田	15:45～16:45 はじめてのハーモニカ* (会員様限定)原田
17:00			17:00～18:00 ココロカラダリセットヨガ* 内田		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 桑川	17:30～18:30 ダイエットヨガ 内田	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 原田	
18:00								
19:00				18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 内田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 桑川		
20:00								
21:00				20:50～21:50 ボールでゆがみとりヨガ* 原田	20:50～21:50 背中美人ヨガ 原田	20:50～21:40 全身引締MAX 内田		
22:00								

広島店【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	定休日						
10:00		10:30～11:30 はじめてのハーモニカ* (会員様限定)原田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 相澤		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 桑川	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 内田	10:30～11:30 エアロビヨガ 内田
11:00							
12:00		12:15～13:15 背中美人ヨガ 原田	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 原田		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)原田	12:15～13:05 全身引締MAX 内田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田
13:00							
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 相澤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 原田	14:00～15:00 EX/パワーヨガ (会員様限定) 桑川	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ* 原田	
15:00							
16:00						15:45～16:45 スタンダード60 相澤	15:45～16:45 ダイエットヨガ 内田
17:00							
18:00		17:30～18:20 全身引締MAX 内田	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 桑川	17:30～18:30 スタンダード60 相澤	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 内田	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 相澤	
19:00		19:15～20:15 ホットピラティス 原田	19:15～20:15 エアロビヨガ 内田	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 原田	19:15～20:15 スタンダード60 相澤		
20:00							
21:00		20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	20:50～21:50 肩コリラックスヨガ 桑川	20:50～21:50 スリムアッププレス 桑川	20:50～21:50 ココロカラダリセットヨガ* 内田		
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-989 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の開始の1時間前まではインターネット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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



広島店【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		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 内田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 栗川		10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 原田	10:30～11:30 スリムアッププレス 栗川	10:30～11:30 スタンダード60 相澤	
12:00		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 内田	12:15～13:05 全身引締MAX 内田		12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 内田	12:15～13:15 スタンダード60 相澤	12:15～13:15 背中美人ヨガ 原田	
13:00								
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 相澤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田		14:00～15:00 もも尻ヨガティス 原田	14:00～15:00 ダイエットヨガ 内田	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 原田	
15:00								
16:00						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 栗川	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 栗川	
17:00								
18:00		17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 原田		17:30～18:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)原田	17:30～18:30 スタンダード60 相澤	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 内田		
19:00								
20:00		19:15～20:15 スリムアッププレス 栗川	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 相澤	19:15～20:05 全身引締MAX 内田	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 内田			
21:00		20:50～21:50 美ボディフロー ピラティス 原田	20:50～21:50 パワーヨガAdvance (会員様限定)原田	20:50～21:50 免疫セラピーヨガ 内田	20:50～21:50 エアロビヨガ 内田			
22:00								

広島店【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 美ボディフロー ピラティス 原田	10:30～11:30 背中美人ヨガ 原田		10:30～11:30 ホットピラティス 原田	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 内田	10:30～11:20 全身引締MAX 内田		10:30～11:30 スリムアッププレス 栗川
12:00	12:15～13:15 ダイエットヨガ 内田	12:15～13:15 スタンダード60 相澤		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 栗川	12:15～13:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)原田	12:15～13:15 スタンダード60 相澤		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 相澤
13:00								
14:00	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 内田			14:00～15:00 スリムアッププレス 栗川	14:00～15:00 エアロビヨガ 内田	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 原田		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 栗川
15:00								
16:00					15:45～16:45 背中美人ヨガ 原田	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 原田		
17:00		17:00～18:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 栗川	17:30～18:30 エアロビヨガ 内田	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)原田	17:30～18:30 スタンダード60 相澤			17:30～18:30 スタンダード60 相澤
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 栗川							
19:00	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 栗川	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 内田	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 相澤	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 原田				19:15～20:15 エアロビヨガ 内田
20:00								
21:00	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 相澤	20:50～21:40 全身引締MAX 内田	20:50～21:50 肩コリリラックスヨガ 栗川	20:50～21:50 スタンダード60 相澤				20:50～21:50 はじめてのハーヨガ (会員様限定)原田
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

