

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	10:30～11:20 全身引締めMAX 園里		10:30～11:30 スタンダード60 佐藤	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ* 佐藤	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 田路			10:30～11:30 ダイエットヨガ 園里	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 木村
12:00									
	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 木村		12:15～13:15 はじめてのハワ-ヨガ* (会員様限定)田路	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 木村	12:15～13:15 スタンダード60 佐藤			12:15～13:15 エアロビヨガ 佐藤	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)田路
13:00									
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 園里		14:00～15:00 ホットピラティス 園里	14:00～15:00 エアロビヨガ 佐藤	14:00～15:00 リンパドレックスヨガ 田路			14:00～15:00 腸活ヨガ 園里	
15:00									
16:00				15:45～16:45 フェイスアップヨガ 木村	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 佐藤				
17:00									
18:00		17:30～18:30 スタンダード60 木村	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 木村	17:30～18:30 ダイエットヨガ 園里				17:30～18:30 はじめてのハワ-ヨガ* (会員様限定)田路	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ* 佐藤
19:00	19:15～20:15 ポールでゆがみとりヨガ* 田路	19:15～20:15 スリムアッププレス 田路	19:15～20:15 肩こりリラックスヨガ 園里					19:15～20:15 フェイスアップヨガ 木村	19:15～20:05 全身引締めMAX 園里
20:00									
21:00	21:00～22:00 エアロビヨガ 佐藤	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 木村	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 木村					21:00～22:00 背中美人ヨガ 田路	21:00～22:00 スタンダード60 佐藤
22:00									

	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 SUMO YOGA 木村	10:30~11:30 青盤矯正ヨガ 木村	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 園里		10:30~11:30 青中美人ヨガ 田路	10:30~11:40 ディーブプレスヨガ 園里
12:00		12:15~13:15 肩コリラックスヨガ 園里	12:15~13:45 EXパワーズヨガ (会員様限定) 田路	12:15~13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 木村		12:15~13:15 ココロカラダリセット3か' 佐藤	12:15~13:15 Sound Feel Yoga 木村
13:00							
14:00		14:00~15:00 免疫セラピーヨガ 木村	14:30~15:30 スタンダード60 佐藤	14:00~14:50 全身引締めMAX 園里		14:00~15:00 ボールでゆがみとり3か' 田路	14:00~15:00 スタンダード60 園里
15:00							
16:00			16:15~17:00 Beat Drum Diet3.0 二の腹育中Edition 木村	16:45~16:45 フェイスアップヨガ 木村			
17:00							
	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 田路	17:30~18:30 スリムアッププレス 田路	17:45~18:45 ボールでゆがみとり3か' 田路			17:30~18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 園里	
18:00							
19:00	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ 佐藤	19:15~20:15 ココロカラダリセット3か' 佐藤				19:15~20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腹育中Edition 木村	19:15~20:15 青盤矯正ヨガ 木村
20:00							
21:00	21:00~22:00 ホットピラティス 園里	21:00~22:10 ディーブプレスヨガ 田路				21:00~22:00 腸活ヨガ 園里	21:00~22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田路
22:00							

◆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ください

レッスンのWEB予約はこちらから♪



姫路駅前店【2月16日～2月22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)
9:00					定 休 日		
10:00							
11:00		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 佐藤	10:30～11:20 全身引締めMAX 園里	10:30～11:30 ホットピラティス 園里		10:30～11:30 スタンダード60 佐藤	10:30～11:30 腸活ヨガ 園里
12:00							
13:00		12:15～13:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)田路	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 田路	12:15～13:15 スタンダード60 佐藤		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 藤原	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 田路
14:00		14:00～15:00 エアロビヨガ 佐藤	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 藤原	14:00～15:00 腸活ヨガ 園里		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 佐藤	
15:00							
16:00			15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 佐藤	15:45～16:45 エアロビヨガ 佐藤			
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 園里	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 藤原	17:30～18:30 アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST 藤原			17:30～18:30 スリムアッププレス 田路	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 佐藤
19:00							
20:00	19:15～20:15 肩コリラクゼーションヨガ 田路	19:15～20:15 ダイエットヨガ 園里				19:15～20:15 アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET 藤原	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 田路
21:00	21:00～21:50 全身引締めMAX 園里	21:00～22:00 アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX 藤原				21:00～22:00 腹トレ ビューティーヨガ 田路	21:00～22:00 エアロビヨガ 佐藤
22:00							

姫路駅前店【2月23日～2月28日スケジュール】

	2月23日(木)	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 美ボディフロー ピラティス 藤原	10:30～11:20 全身引締めMAX 園里	10:30～11:40 ディーププレスヨガ 園里	10:30～11:30 スリムアッププレス 田路		10:30～11:30 エアロビヨガ 佐藤
12:00						
13:00	12:15～13:15 腹トレ ビューティーヨガ 田路	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 佐藤	12:15～13:15 ホットピラティス 藤原	12:15～13:15 スタンダード60 藤原		12:15～13:15 腹トレ ビューティーヨガ 田路
14:00	14:00～15:00 アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX 藤原	14:00～15:00 肩コリラクゼーションヨガ 園里	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 佐藤	14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)田路		14:00～15:00 スタンダード60 佐藤
15:00						
16:00	15:45～16:45 背中美人ヨガ 田路		15:45～16:45 Sound Feel Yoga 園里	15:45～16:45 アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET 藤原		
17:00						
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 佐藤	17:30～18:30 アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST 藤原	17:30～18:30 スタンダード60 藤原			17:30～18:30 腸活ヨガ 園里
19:00						
20:00		19:15～20:15 エアロビヨガ 佐藤				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 田路
21:00		21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 藤原				21:00～21:50 全身引締めMAX 園里
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

