

姫路駅前店【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	10:30～11:20 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
11:00								
12:00	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 木村			12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (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			14:00～16:00 ホットピラティス 園里	14:00～16:00 エアロビヨガ 佐藤	14:00～16:00 リンパデトックスヨガ 田路	14:00～15:00 腸活ヨガ 園里	
15:00								
16:00								
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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)田路	17:30～18:30 ココ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 肩コリラックスヨガ 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								

定
休
日

姫路駅前店【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 SUMO YOGA 木村	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 木村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 園里			10:30～11:30 背中美人ヨガ 田路	10:30～11:40 ディーププレスヨガ 園里
12:00							
13:00	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 園里	12:15～13:45 EXパワーヨガ (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 ココカラダリセットヨガ 佐藤	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 木村
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 ポールでゆがみとりヨガ 田路	14:00～15:00 スタンダード60 園里
15:00							
16:00				16:15～17:00 Best Drum Diet3.0 二の腰青中Edition 木村	15:45～16:45 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 ポールでゆがみとりヨガ 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 ココカラダリセットヨガ 佐藤				19:15～20:00 Best Drum Diet3.0 二の腰青中Edition 木村	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 木村
20:00							
21:00	21:00～22:00 ホットピラティス 園里	21:00～22:10 ディーププレスヨガ 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							

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。

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下さい。



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							
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 藤原	10:30～11:30 ホットピラティス 藤原		10:30～11:30 スタンダード60 佐藤	10:30～11:30 藤活ヨガ 藤原
12:00							
13:00							
14:00		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (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
15:00							
16:00				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 藤活ヨガ 藤原	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 佐藤
17:00							
18:00		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			17:30～18:30 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		17:30～18:30 スタンダード60	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤原			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 藤原	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 田路
20:00							
21:00	21:00～21:50 全身引締めMAX 藤原		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 藤原			21:00～22:00 脚トレ ピューティーヨガ 田路	21:00～22:00 エアロビヨガ 佐藤
22:00							

定
休
日

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						
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 藤原	10:30～11:40 ディーププレスヨガ 藤原	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 脚トレ ピューティーヨガ 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 脚トレ ピューティーヨガ 田路	
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 藤原	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 藤原	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 佐藤	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (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 藤原	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ 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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤原	17:30～18:30 スタンダード60 藤原		17:30～18:30 脚活ヨガ 藤原	
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 藤原	
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

: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、それと出会いの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

