

## 丸亀店【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	10:30～11:30 SUMO YOGA 大中		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 竹内	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 古市	10:30～11:30 スタンダード60 森岡		10:30～11:30 スリムアッププレス 森岡	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 竹内
11:00								
12:00	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古市		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 森岡	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 竹内	12:15～13:05 全身引締MAX 古市		12:15～13:15 スタンダード60 森岡	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 大中
13:00								
14:00	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)大中		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 竹内	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 古市	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 森岡		14:00～15:00 エアロビヨガ 竹内	14:00～15:00 ホットピラティス 大中
15:00								
16:00					15:45～16:45 Sound Feel Yoga 竹内	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 古市		
17:00	17:00～18:00 リンパデトックスヨガ 竹内	17:00～18:00 スタンダード60 森岡	17:00～18:00 ホットピラティス 古市	17:30～18:30 スリムアッププレス 森岡			17:00～18:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)大中	
18:00								
19:00	18:45～19:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 古市	18:45～19:45 エアロビヨガ 竹内	18:45～19:45 スタンダード60 森岡		19:00～20:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)古市		18:45～19:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 竹内	18:15～19:45 アドバンス90 (会員様限定) 古市
20:00	20:15～21:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 竹内	20:15～21:15 フェイスアップヨガ 大中	20:15～21:05 全身引締MAX 古市				20:15～21:15 肩コリラックスヨガ 大中	20:15～21:15 スタンダード60 森岡
21:00								
22:00								

定  
休  
日

## 丸亀店【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 リンパデトックスヨガ 竹内	10:30～11:30 エアロビヨガ 竹内	10:30～11:30 ダイエットヨガ 古市		10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 大中	10:30～11:30 ホットピラティス 大中
12:00							
13:00		12:15～13:15 スタンダード60 森岡	12:15～13:15 スリムアッププレス 森岡	12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 大中		12:00～13:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 大中	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 竹内
14:00							
15:00							
16:00					14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 森岡	14:00～15:00 スリムアッププレス 森岡	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 竹内
17:00	17:00～18:00 ココロカラダリセットヨガ 竹内	17:00～18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大中				17:00～18:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 古市	17:00～18:00 骨盤矯正ヨガ 大中
18:00							
19:00	18:45～19:45 スタンダード60 森岡	18:45～19:45 エアロビヨガ 竹内		19:00～20:00 スタンダード60 森岡		18:45～19:45 リンパデトックスヨガ 竹内	18:45～19:45 セルトル美脚ヨガ 森岡
20:00	20:15～21:15 美ボディフロー ピラティス 古市	20:15～21:15 腸活ヨガ 大中				20:15～21:05 全身引締MAX 古市	20:15～21:15 スタンダード60 森岡
21:00							
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。



## 丸亀店【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								
10:00								
11:00		10:30～11:30 スリムアップブレス 森岡	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 竹内	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 大中		10:30～11:20 全身引締MAX 古市	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 竹内	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大中
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00	17:00～18:00 スタンダード60 森岡	17:00～17:50 全身引締MAX 古市	17:30～18:30 スタンダード60 森岡			17:00～18:00 スタンダード60 森岡	17:00～18:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古市	17:30～18:30 スタンダード60 森岡
18:00								
19:00	18:45～19:45 フェイスアップヨガ 大中	18:45～19:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 竹内	19:00～20:00 Sound Feel Yoga 古市			18:45～19:45 スリムアップブレス 森岡	18:45～19:45 スタンダード60 森岡	19:00～20:00 座トレ ピューティーヨガ 森岡
20:00	20:15～21:15 背中美人ヨガ 大中	20:15～21:15 免疫セラビーヨガ 古市				20:15～21:15 リンパデトックスヨガ 竹内	20:15～21:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 古市	
21:00								
22:00								

定  
休  
日

## 丸亀店【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					
10:00					
11:00	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 古市	10:30～11:30 エアロビヨガ 竹内	10:30～11:30 スリムアップブレス 森岡	10:30～11:30 腰トレ ピューティーヨガ 森岡	
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 森岡	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 大中	12:15～13:15 SUMO YOGA 大中	
13:00					
14:00	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 古市	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 竹内	14:00～15:00 スタンダード60 森岡	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 森岡	
15:00					
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 未定	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 大中			17:00～18:00 スタンダード60 未定
17:00	17:00～18:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 竹内	17:30～18:30 はじめてのパワヨガ (会員様限定)大中		18:45～19:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)古市	
18:00					
19:00	18:45～19:35 全身引締MAX 古市	19:00～20:00 腸活ヨガ 大中		20:15～21:15 ボールでゆがみとりヨガ 大中	
20:00	20:15～21:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 竹内				
21:00					
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

### オンラインワークショップの詳細は

- :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

