

宮崎店【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 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高澤		10:30～11:30 エアロビヨガ 原田	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 月原	10:30～11:30 スタンダード60 高澤	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高澤	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 安藤
11:00							
12:00	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 高澤		12:15～13:15 ボールでやがみとりヨガ 安藤	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 月原	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 安藤	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)原田	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 高澤
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 高澤		14:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田	14:00～16:00 ホットピラティス 高澤	14:00～14:50 全身引締MAX 高澤	14:00～15:00 スタンダード60 高澤	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)原田	19:15～20:05 全身引締MAX 高澤	19:15～20:15 スタンダード60 高澤	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕集中Edition 原田	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高澤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 安藤	17:30～18:30 ととのえてやがみとりヨガ 原田
20:00							
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ 月原	21:00～22:00 スタンダード60 高澤	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 月原			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 安藤	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)原田
22:00							

宮崎店【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 スリムアッププレス 原田	10:30～11:30 特別レッスン※有料 原田	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕集中Edition 原田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 月原	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 安藤	
12:00						
13:00						
14:00	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 安藤	12:15～13:05 全身引締MAX 高澤	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 月原	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 高澤	12:15～13:05 全身引締MAX 高澤	
15:00						
16:00						
17:00						
18:00	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 原田	17:30～18:30 ホットピラティス 高澤	17:30～18:30 エアロビヨガ 原田	14:00～16:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 月原	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 安藤	
19:00	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 安藤	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 月原				
20:00						
21:00	20:30～22:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 月原	21:00～22:00 スタンダード60 高澤			19:15～20:15 ホットピラティス 高澤	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕集中Edition 月原
22:00						

【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。



宮崎店【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 どとのえでゆがみとりヨガ 原田	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 安藤	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 月原		10:30～11:30 脚トレ ピューティーヨガ 月原	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 安藤	10:30～11:20 全身引締MAX 高澤
12:00								
13:00		12:15～13:15 フェイスアップヨガ 安藤	12:15～13:15 スタンダード60 高澤	12:30～13:30 ホットピラティス 高澤		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 高澤	12:15～13:15 エアロピヨガ 原田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 原田
14:00		14:00～15:00 Sound Feel Yoga 原田	14:00～15:00 リンパデックスヨガ 安藤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 月原		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 月原		14:00～15:00 脚トレ ピューティーヨガ 月原
15:00								
16:00								15:45～16:45 スリムアッププレス 原田
17:00								
18:00		17:30～18:30 ダイエットヨガ 安藤	17:30～18:30 ココロカラダリセッショナ 月原	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)原田		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 安藤	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 高澤	17:30～18:30 リンパデックスヨガ 月原
19:00		19:15～20:15 脚活ヨガ 月原	19:15～20:05 全身引締MAX 高澤			19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)原田		
20:00								
21:00		21:00～22:00 エアロピヨガ 原田	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 月原			21:00～22:00 青中年人ヨガ 安藤	21:00～22:00 スタンダード60 高澤	
22:00								

定
休
日

宮崎店【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 脚活ヨガ 月原	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 安藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 原田	10:30～11:30 ココロカラダリセッショナ 月原
12:00		12:15～13:15 ダイエットヨガ 安藤	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 月原	12:15～13:15 スタンダード60 高澤	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)原田
13:00					
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 月原	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 原田	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 原田	14:00～15:00 脚トレ ピューティーヨガ 月原
15:00					
16:00					
17:00					
18:00		17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 高澤	17:30～18:30 エアロピヨガ 原田		17:30～18:30 スタンダード60 高澤
19:00		19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 安藤	19:00～20:00 脚トレ ピューティーヨガ 月原		19:15～20:15 スリムアッププレス 原田
20:00					
21:00		21:00～21:50 全身引締MAX 高澤		21:00～22:00 フェイスアップヨガ 安藤	
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、それに出会い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

