

苦小牧店【2月1日～2月7日スケジュール】

2023年2月3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)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 日野			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 今村	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 日野	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 浜野
12:00							
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 日野			14:00～14:50 全身引締MAX 今村	12:45～13:45 スタンダード60 日野	14:10～14:50 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 日野	14:00～15:00 腸活ヨガ 浜野
15:00							
16:00							
17:00							
18:00					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村	16:15～17:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 日野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村
19:00	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 今村	19:15～20:15 宵中美人ヨガ 浜野	19:15～20:15 エアロビヨガ 日野		18:00～18:45 BEAT CORE HIIT 浜野		19:15～20:15 スタンダード60 日野
20:00							
21:00	21:00～22:00 スリムアッププレス 浜野	21:00～22:00 はじめてのバーネガ (会員様限定) 今村	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 浜野				21:00～21:50 全身引締MAX 今村
22:00							

定
休
日

苦小牧店【2月8日～2月15日スケジュール】

	2月8日(水)	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 パワーヨガAdvance (会員様限定) 今村			10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 和平	10:30～11:20 全身引締MAX 今村	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 浜野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村	10:30～11:30 スタンダード60 日野
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 日野	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 今村	17:30～18:30 スタンダード60 日野	17:50～18:50 フェイスアップヨガ 浜野	14:00～15:00 もも房ヨガピラティス 浜野	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 浜野	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 今村	14:30～15:30 リンパデトックスヨガ 日野
19:00	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 浜野	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	19:15～20:15 腸活ヨガ 今村					
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 日野	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 日野	21:00～22:00 エアロビヨガ 日野				19:00～20:00 ホットピラティス 浜野	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村
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。



苦小牧店【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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 浜野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 日野	10:30～11:20 全身引締MAX 今村		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)今村	10:30～11:30 エアロビヨガ 日野
12:00							
13:00		12:15～13:05 全身引締MAX 今村	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)今村	12:05～13:05 スタンダード60 日野		12:15～13:15 ホットピラティス 浜野	12:15～13:15 腸活ヨガ 今村
14:00		13:50～14:50 もも尻ヨガティス 浜野	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 日野	13:50～14:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 今村	
15:00							
16:00				15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村	16:30～16:36 セルトル美脚ヨガ 日野		
17:00							
18:00		17:30～18:30 スリムアップブレス 浜野	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 日野	17:30～18:30 スタンダード60 日野		17:30～18:30 背中美人ヨガ 浜野	17:30～18:20 全身引締MAX 今村
19:00		19:15～20:15 エアロビヨガ 日野	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村				
20:00							
21:00		21:00～22:00 フェイスアップヨガ 浜野	21:00～22:00 スタンダード60 日野			21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 浜野	20:50～21:50 美ボディフロー ピラティス 浜野
22:00							

定
休
日

苦小牧店【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 脚トレ ピューティーヨガ 浜野	10:30～11:30 スタンダード60 日野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 浜野	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 浜野		10:30～11:30 エアロビヨガ 日野
12:00						
13:00	12:15～13:05 全身引締MAX 今村	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 今村	12:15～13:15 スタンダード60 日野	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 日野		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 浜野
14:00						
15:00	13:50～15:00 ディープレスヨガ 浜野		14:00～15:00 ダイエットヨガ 浜野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野		14:00～15:00 脚トレ ピューティーヨガ 浜野
16:00	15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)今村		15:45～16:45 エアロビヨガ 日野	15:45～16:45 スタンダード60 日野		
17:00						
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 今村	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 浜野		17:30～18:30 スタンダード60 未定	
19:00						
20:00						
21:00						19:15～20:15 SUMO YOGA 浜野
22:00						21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 日野

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

