

銀座店【10月1日～10月8日スケジュール】

2022年 9月 30日更新

	10月 1日(土)	10月 2日(日)	10月 3日(月)	10月 4日(火)	10月 5日(水)	10月 6日(木)	10月 7日(金)	10月 8日(土)
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
10:30~11:30	美ホディフロー ピラティス 鈴木	10:30~11:30 Ocean Energy 鈴木		10:30~11:30 腸活ヨガ 三枝	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ 鈴木		10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 三枝	10:30~11:30 スタンダード60 三枝
11:00								
12:00	12:15~13:15 免疫セラピーヨガ 若島	12:15~13:15 背中美人ヨガ 瀬藤		12:15~13:15 Ocean Energy 鈴木	12:15~13:15 ポールでゆがみとりヨガ 瀬藤		12:15~13:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)瀬藤	12:15~13:45 アドバンス90 (会員様限定) 瀬藤
13:00								
14:00	14:00~16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	14:00~16:00 リンパデトックスヨガ 鈴木		14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 三枝	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木		14:00~15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	14:30~15:30 Ocean Energy 鈴木
15:00								
16:00	16:45~18:45 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)若島	16:45~18:45 SUMO YOGA 三枝						16:15~17:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 三枝
17:00								
17:30~18:30	17:30~18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝			17:30~18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島		17:30~18:30 ココロカラダリセットヨガ 若島	17:30~18:15 BEAT CORE HIT 若島	17:45~18:45 リンパデトックスヨガ 鈴木
18:00								
19:00				19:15~20:15 スタンダード60 鈴木	19:15~20:15 Deep Forest 瀬藤	19:15~20:15 美ホディフロー ピラティス 鈴木	19:15~20:15 肩コリリラックスヨガ 瀬藤	
20:00								
21:00				21:00~22:00 ホットピラティス 若島	21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ 三枝	21:00~22:00 スリムアッププレス 若島	21:00~22:00 Bamboo Healing 若島	
22:00								

定休日

銀座店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(日)	10月 10日(月)	10月 11日(火)	10月 12日(水)	10月 13日(木)	10月 14日(金)	10月 15日(土)
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
10:30~11:30	10:30~11:30 ダイエットヨガ 瀬藤		10:30~11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)鈴木	10:30~11:30 Ocean Energy 瀬藤		10:30~11:30 背中美人ヨガ 鈴木	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木
11:00							
12:00	12:15~13:15 もも尻ヨガティス 若島		12:15~13:15 スタンダード60 若島	12:15~13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 鈴木		12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 三枝	12:15~13:15 腸活ヨガ 瀬藤
13:00							
14:00	14:00~16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 瀬藤		14:00~16:00 Sound Feel Yoga 鈴木			14:00~15:00 美ホディフロー ピラティス 鈴木	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ 鈴木
15:00							
16:00	16:45~18:45 免疫セラピーヨガ 鈴木						16:45~18:45 Deep Forest 若島
17:00							
17:30~18:30			17:30~18:30 Bamboo Healing 三枝	17:30~18:30 スタンダード60 三枝	17:30~18:30 ホットピラティス 若島	17:30~18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 若島	17:30~18:30 SUMO YOGA 三枝
18:00							
19:00			19:15~20:00 BEAT CORE HIT 若島	19:15~20:15 ココロカラダリセットヨガ 若島	19:15~20:15 Bamboo Healing 三枝	19:15~20:25 ディーププレスヨガ 三枝	
20:00							
21:00			21:00~22:00 腸活ヨガ 三枝	21:00~22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	21:00~22:00 免疫セラピーヨガ 若島	21:00~22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島	
22:00							

定休日

- ◆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1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1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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



銀座店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月 16日(日)	10月 17日(月)	10月 18日(火)	10月 19日(水)	10月 20日(木)	10月 21日(金)	10月 22日(土)	10月 23日(日)
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
10:30~11:30	肩こりラックスヨガ 碧島		10:30~11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定) 岩村	10:30~11:30 ココカラダリセットヨガ 碧島		10:30~11:30 Deep Forest 碧島	10:30~11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀧藤	10:30~11:30 アロマラックスヨガ HARVAL RELAX 碧島
11:00								
12:00	12:15~13:15 ダイエットヨガ 瀧藤		12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス 鈴木	12:15~13:15 スタンダード60 瀧藤		12:15~13:00 BEAT CORE HIT 鈴木	12:15~13:15 スタンダード60 鈴木	12:15~13:15 Ocean Energy 瀧藤
13:00								
14:00	14:00~15:00 スタンダード60 鈴木		14:00~15:00 ダイエットヨガ 瀧藤	14:00~15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 碧島		14:00~15:10 ディープブレスヨガ 碧島	14:00~15:00 背中美人ヨガ 瀧藤	14:00~15:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 碧島
15:00								
16:00	16:45~16:45 Deep Forest 瀧藤						16:45~16:45 もも尻ヨガティス 鈴木	16:15~17:00 Best Drum Diet3.0 二の胸骨中Edition 鈴木
17:00								
18:00			17:30~18:30 Sound Feel Yoga 三枝		17:30~18:30 Bamboo Healing 三枝	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ 三枝	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ 三枝	
19:00								
20:00			19:15~20:15 Ocean Energy 鈴木	19:15~20:15 SUMO YOGA 三枝	19:15~20:15 スリムアップブレス 碧島	19:15~20:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定) 鈴木		
21:00			21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 三枝	21:00~22:00 背中美人ヨガ 鈴木	21:00~22:00 ボールでゆがみとりヨガ 瀧藤	21:00~22:00 アロマラックスヨガ FRUITY DIET 三枝		
22:00								

定休日

銀座店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月 24日(月)	10月 25日(火)	10月 26日(水)	10月 27日(木)	10月 28日(金)	10月 29日(土)	10月 30日(日)	10月 31日(月)
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
10:30~11:30			10:30~11:30 Bamboo Healing 三枝		10:30~11:30 ボールでゆがみとりヨガ 瀧藤	10:30~11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定) 鈴木	10:30~11:30 免疫セラピーヨガ 鈴木	
11:00			10:30~11:30 ダイエットヨガ 瀧藤					
12:00								
12:15~13:15			12:15~13:15 ココカラダリセットヨガ 碧島		12:15~13:15 背中美人ヨガ 鈴木	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 三枝	12:15~13:45 アド/ンス90 (会員様限定) 三枝	
13:00								
14:00			14:00~15:00 SUMO YOGA 三枝		14:00~15:00 Ocean Energy 瀧藤	14:00~15:00 アロマラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	14:30~15:30 美ボディフロー ピラティス 鈴木	
15:00								
16:00						16:45~16:30 BEAT CORE HIT 碧島	16:15~17:15 スリムアップブレス 碧島	
17:00								
17:30~18:30			17:30~18:30 Deep Forest 碧島	17:30~18:30 アロマラックスヨガ HARVAL RELAX 三枝	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 碧島	17:15~18:25 ディープブレスヨガ 三枝		
18:00								
19:00			19:15~20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 碧島	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ 三枝	19:15~20:15 肩こりラックスヨガ 碧島	19:15~20:15 スタンダード60 三枝		
20:00								
21:00			21:00~22:00 スタンダード60 鈴木	21:00~22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 碧島	21:00~22:00 Sound Feel Yoga 三枝	21:00~22:00 もも尻ヨガティス 鈴木		
22:00								

定休日

定休日

オンライン講座・ワークショップのご案内

- ◆自分史上最高の体へ!ボディメイクワークショップ : 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です。
- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座 : 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です。
- ◆瞑想指導者養成講座 : 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です。

オンラインワークショップの詳細は  
こちらから▶

