

## 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							
11:00	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 鈴木	10:30～11:30 Ocean Energy 鈴木		10:30～11:30 陽活ヨガ 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
12:00	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 君島	12:15～13:15 青中養人ヨガ 蓮華		12:15～13:15 Ocean Energy 鈴木	12:15～13:15 ボールレトロガミドリヨガ 蓮華		12:15～13:15 はじめてのハーネス (会員様限定)蓮華
13:00							
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鈴木	14:00～14:45 Best Drum Diet3.0 二の腕中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	15:45～16:45 はじめてのハーネス (会員様限定)君島	15:45～16:45 SUMO YOGA 三枝					16:15～17:00 Best Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 三枝
17:00							
18:00	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)君島	17:30～18:30 ココカラダリセットヨガ 君島	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 君島	17:45～18:45 リンパデトックスヨガ 鈴木
19:00							
20:00							
21:00				19:15～20:15 スタンダード60 鈴木	19:15～20:15 Deep Forest 蓮華	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 鈴木	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 蓮華
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							
11:00	10:30～11:30 ダイエットヨガ 蓮華	10:30～11:30 はじめてのハーネス (会員様限定)鈴木	10:30～11:30 Ocean Energy 蓮華		10:30～11:30 青中養人ヨガ 君島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	
12:00	12:15～13:15 もも尻ヨガディス 君島	12:15～13:15 スタンダード60 君島	12:15～13:45 EX/ハーネスヨガ (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 陽活ヨガ 蓮華	
13:00							
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 蓮華	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 鈴木			14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 鈴木	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 君島	
15:00							
16:00	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 鈴木					15:45～16:45 Deep Forest 君島	
17:00							
18:00				17:30～18:30 Bamboo Healing 三枝	17:30～18:30 スタンダード60 君島	17:30～18:30 ホットピラティス 君島	17:30～18:30 SUMO YOGA 三枝
19:00							
20:00							
21:00				10:15～20:00 BEAT CORE HIIT 君島	10:15～20:15 ココカラダリセットヨガ 君島	10:15～20:15 Bamboo Healing 君島	10:15～20:25 ティーブレスヨガ 三枝
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。

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。



## 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							
11:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 君島	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)鈴木	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 君島		10:30～11:30 Deep Forest 君島	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 潮藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 君島
12:00	12:15～13:15 ダイエットヨガ 潮藤	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 潮藤		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 潮藤
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 潮藤	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島		14:00～15:10 ディープレッスヨガ 君島	14:00～15:00 背中美人ヨガ 潮藤	14:00～15:30 EXバケーションヨガ (会員様限定) 君島
15:00							
16:00	15:45～16:45 Deep Forest 潮藤					15:45～16:45 もも尻ヨガティス 鈴木	16:15～17:00 Best Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 鈴木
17:00					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
18:00							
19:00	19:15～20:15 Ocean Energy 鈴木	19:15～20:15 SUMO YOGA 三枝	19:15～20:15 スリムアッププレス 君島	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)鈴木			
20:00							
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 潮藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三枝			
22:00							

## 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							
11:00	10:30～11:30 Bamboo Healing 三枝	10:30～11:30 ダイエットヨガ 潮藤		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)鈴木	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 鈴木		
12:00	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 君島	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木		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 アドバンス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 潮藤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	14:30～15:30 美ボディフロー ピラティス 鈴木		
15:00					15:45～16:30 BEAT CORE HIT 君島	16:15～17:15 スリムアッププレス 君島	
16:00					17:15～18:25 ディープレッスヨガ 三枝		
17:00							
18:00	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 鈴木	17:30～18:30 Deep Forest 君島	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 三枝	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 君島			
19:00	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 三枝	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 君島	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 君島	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 三枝	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 君島			
22:00							

オンライン講座・ワークショップのご案内

オンラインワークショップの詳細は  
こちらから♪

◆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IWSです。

◆もとわたくしを好きになる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。

