

## 和歌山店【9月1日～9月8日スケジュール】

2022年 9月6日更新

|       | 9月1日(木)  | 9月2日(金)  | 9月3日(土)  | 9月4日(日)                                | 9月5日(月) | 9月6日(火)   | 9月7日(水)                                  | 9月8日(木)   |
|-------|--|--|--|--|---------|---|--|---|
| 9:00  |  |  |  |  |         |   |  |   |
| 10:00 |  |  |  |  |         |   |  |   |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>ボールでゆがみヨガ<br>西川                 | 10:30～11:30<br>スリムアップブレス<br>西川                         | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>西条         | 10:30～11:30<br>青中美人ヨガ<br>米倉            |         | 10:30～11:30<br>免疫セラピーヨガ<br>米倉                   | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>西川            | 10:30～11:15<br>Sound Feel Yoga<br>山下            |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>青中美人ヨガ<br>米倉                    | 12:00～13:00<br>リンパデトックスヨガ<br>池田                        | 12:15～13:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕青中Edition<br>西条 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>米倉          |         | 12:00～13:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>米倉                   | 12:00～13:00<br>腹筋MAX<br>西川               | 12:00～13:00<br>ココロカラダリセットヨガ<br>西条               |
| 13:00 |  |  |  |  |         |   |  |   |
| 14:00 | 13:30～14:30<br>免疫セラピーヨガ<br>米倉                  | 13:30～14:40<br>ディープブレスヨガ<br>西川                         | 14:00～16:00<br>免疫セラピーヨガ<br>米倉                          | 14:00～16:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)西川 |         | 13:30～15:00<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>西川         | 13:30～14:30<br>青盤矯正ヨガ<br>米倉              | 12:00～13:00<br>青中美人ヨガ<br>西条                     |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>腹筋MAX<br>西川                     |  |  |  |         |   |  | 15:00～16:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>山下 |
| 16:00 |  |  |  |  |         |   |  |   |
| 17:00 |  |  |  |  |         |   |  |   |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>もも尻ヨガティス<br>池田                  |  | 17:30～19:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>池田                | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>池田         |         | 18:00～19:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>池田 | 18:00～19:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)西条 | 18:00～19:00<br>腹筋MAX<br>西川                      |
| 19:00 |  |  |  |  |         |   |  |   |
| 20:00 | 19:30～20:30<br>ダイエットヨガ<br>福原                   | 19:30～20:30<br>スタンダード60<br>米倉                          | 19:00～19:45<br>BEAT CORE HIIT<br>池田                    |  |         | 19:30～20:30<br>SUMO YOGA<br>池田                  | 19:30～20:30<br>リンパデトックスヨガ<br>池田          | 19:30～20:30<br>スタンダード60<br>西川                   |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>福原 | 21:00～21:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕青中Edition<br>米倉 |  |  |         | 21:00～22:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>西条          | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>池田            | 21:00～22:00<br>免疫セラピーヨガ<br>米倉                   |
| 22:00 |  |  |  |  |         |   |  |   |

## 和歌山店【9月9日～9月15日スケジュール】

|       | 9月9日(金)   | 9月10日(土)                                  | 9月11日(日)                                       | 9月12日(月)                                       | 9月13日(火)                               | 9月14日(水)   | 9月15日(木)                                 |
|-------|---|---|--|--|--|--|--|
| 9:00  |   |   |  |  |  |  |  |
| 10:00 |   |   |  |  |  |  |  |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>池田                  | 10:30～11:30<br>寝せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>米倉 | 10:30～11:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>西条         |  | 10:30～11:30<br>肩活ヨガ<br>西川              | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>池田                   | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>池田          |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>もも尻ヨガティス<br>池田                   | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>米倉             | 12:15～13:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)西条       |  | 12:00～13:00<br>青中美人ヨガ<br>米倉            | 12:00～13:00<br>免疫セラピーヨガ<br>米倉                          | 12:00～13:00<br>ダイエットヨガ<br>池田             |
| 13:00 |   |   |  |  |  |  |  |
| 14:00 | 13:30～14:30<br>ボールでゆがみヨガ<br>西川                  | 14:00～16:00<br>青中美人ヨガ<br>西条               | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>池田 | 13:30～14:30<br>腹筋MAX<br>西川                     | 13:30～14:30<br>ホットピラティス<br>池田          | 13:30～14:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>西条                      |  |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>西川 |   | 15:30～16:30<br>肩活ヨガ<br>西条                      | 15:45～16:30<br>BEAT CORE HIIT<br>池田            |  | 15:00～15:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕青中Edition<br>米倉 | 15:00～16:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)西条 |
| 16:00 |   |   |  |  |  |  |  |
| 17:00 |   |   |  |  |  |  |  |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>免疫セラピーヨガ<br>米倉                   |   | 17:00～18:30<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>西川        | 17:30～18:30<br>青盤矯正ヨガ<br>米倉                    | 18:00～19:10<br>ディープブレスヨガ<br>梅原         | 18:00～19:00<br>ボールでゆがみヨガ<br>西川                         |  |
| 19:00 |   |   |  |  |  |  |  |
| 20:00 | 19:30～20:30<br>腹筋MAX<br>西川                      |   |  | 19:00～20:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>池田 | 19:30～20:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)梅原 | 19:30～20:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>西条        |  |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>青中美人ヨガ<br>米倉                     |   |  | 20:30～22:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>池田        | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>西条          | 21:00～22:00<br>腹筋MAX<br>西川                             |  |
| 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。



## 和歌山店【9月16日～9月23日スケジュール】

|       | 9月16日(金)  | 9月17日(土)                                 | 9月18日(日)                                       | 9月19日(月) | 9月20日(火)  | 9月21日(水)                                  | 9月22日(木)   | 9月23日(金)                              |
|-------|---|--|--|----------|---|---|--|---------------------------------------|
| 9:00  |   |  |  |          |   |   |  |                                       |
| 10:00 |   |  |  |          |   |   |  |                                       |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>池田 | 10:30～11:30<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>西川         | 10:30～11:30<br>もも房ヨガティス<br>池田                  |          | 10:30～11:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)西条        | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ<br>西条                 | 10:30～11:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>西条 | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>中筋           |
| 12:00 | 12:00～13:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>池田         | 12:15～13:15<br>スリムアッププレス<br>西川           | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>中筋 |          | 12:00～12:45<br>BEAT CORE HIT<br>池田              | 12:00～13:00<br>ダイエットヨガ<br>池田              | 12:00～13:00<br>リンパデトックスヨガ<br>西条                        | 12:15～13:15<br>美ボディプロー<br>ビラティス<br>中筋 |
| 13:00 |   |  |  |          |   |   |  |                                       |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>腹筋MAX<br>西川                      | 14:00～15:00<br>免疫セラピーヨガ<br>米倉            | 14:00～15:00<br>美ボディプロー<br>ビラティス<br>中筋          |          | 13:30～14:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>池田 | 13:30～14:30<br>肩コリラックスヨガ<br>池田            | 13:30～14:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>米倉                          | 14:00～15:00<br>ココロカラダリセットヨガ<br>西条     |
| 15:00 |   |  |  |          |   |   |  |                                       |
| 16:00 |   |  |  |          | 15:00～16:00<br>リンパデトックスヨガ<br>西条                 |   | 15:00～16:00<br>免疫セラピーヨガ<br>米倉                          | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>西条         |
| 17:00 |   |  |  |          |   |   |  |                                       |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>西川                |  | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>西条                  |          | 18:00～19:00<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>西川         |   | 18:00～19:00<br>スタンダード60<br>米倉                          | 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga<br>池田  |
| 19:00 |   | 19:00～20:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)西条 |  |          | 19:30～20:30<br>背中美人ヨガ<br>米倉                     | 19:30～20:30<br>免疫セラピーヨガ<br>米倉             | 19:30～20:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)梅原                 | 19:00～20:00<br>ホットビラティス<br>池田         |
| 20:00 | 19:30～20:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>米倉                   |  |  |          |   |   |  |                                       |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>米倉                     |  |  |          | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>西川                   | 21:00～22:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>米倉 | 21:00～22:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>梅原                       |                                       |
| 22:00 |   |  |  |          |   |   |  |                                       |

定  
休  
日

## 和歌山店【9月24日～9月30日スケジュール】

|       | 9月24日(土)                                     | 9月25日(日)                       | 9月26日(月) | 9月27日(火)                                | 9月28日(水)                                       | 9月29日(木)   | 9月30日(金)                               |
|-------|--|--------------------------------|----------|---|--|--|--|
| 9:00  |  |                                |          |   |  |  |  |
| 10:00 |  |                                |          |   |  |  |  |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)西条     | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>池田 |          | 10:30～11:30<br>腹筋MAX<br>西川              | 10:30～11:30<br>スリムアッププレス<br>西川                 | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>西条        | 10:30～11:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>西条 |
| 12:00 |  |                                |          |   |  |  |  |
| 13:00 |  |                                |          | 12:00～13:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>西川        | 12:00～13:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>池田 | 12:00～12:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>西条 | 12:00～13:00<br>スタンダード60<br>西条          |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>ダイエットヨガ<br>池田                 | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>米倉  |          |   | 13:30～14:30<br>Sound Feel Yoga<br>池田           | 13:30～14:30<br>リンパデトックスヨガ<br>池田                        | 13:30～14:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>米倉          |
| 15:00 |  |                                |          |   |  |  |  |
| 16:00 | 15:45～16:45<br>腸活ヨガ<br>西条                    | 15:45～16:45<br>もも房ヨガティス<br>池田  |          |   | 15:00～16:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>西川               | 15:00～16:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)池田                 | 15:00～16:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>米倉            |
| 17:00 |  |                                |          |   |  |  |  |
| 18:00 | 17:30～18:15<br>アドバンス90<br>二の腕背中Edition<br>米倉 |                                |          | 17:30～19:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>池田 | 18:00～19:00<br>ココロカラダリセットヨガ<br>西条              | 18:00～19:00<br>背中美人ヨガ<br>米倉                            | 18:00～19:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>西川       |
| 19:00 | 19:00～20:00<br>スタンダード60<br>米倉                |                                |          |   | 19:30～20:30<br>リンパデトックスヨガ<br>西条                | 19:30～20:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>米倉              | 19:30～20:30<br>腹筋MAX<br>西川             |
| 20:00 |  |                                |          |   |  |  |  |
| 21:00 |  |                                |          |   | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>西条 | 21:00～22:00<br>免疫セラピーヨガ<br>米倉                          | 21:00～22:00<br>美ボディプロー<br>ビラティス<br>中筋  |
| 22:00 |  |                                |          |   |  |  |  |

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!ボディマイクワーキショップ
- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆瞑想指導者養成講座

:骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディマイク方法が分かる!体が変わる!WSです。  
: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。  
: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

