

銀座店【9月1日～9月8日スケジュール】

2022年 9月 27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)	
7:00					定 休 日				
8:00									
9:00			8:45~9:45 TR)Yoga Flow (会員様限定)碧島						
10:00									
11:00	10:30~11:30 もも尻ヨガアイス 碧島	10:30~11:30 Bamboo Healing 三枝	10:30~11:30 ダイエットヨガ 碧島			10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 三枝	10:30~11:30 ホットピラティス 碧島		
12:00		12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ 三枝	12:15~13:00 BEAT CORE HIT 碧島	12:15~13:15 スタンダード60 三枝			12:15~13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)碧島	12:15~13:15 Ocean Energy 鈴木	
13:00									
14:00	14:00~16:00 肩コリラックスヨガ 碧島	14:00~16:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木	14:00~16:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)碧島			14:00~16:00 Bamboo Healing 三枝	14:00~16:00 アンチエイジングヨガ 碧島		
15:00									
16:00		16:45~18:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	16:45~18:45 SUMO YOGA 三枝						
17:00				17:15~18:15 TR)Power Yoga (会員様限定)鈴木					
18:00	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	17:30~18:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)鈴木	17:30~18:30 免疫セラピーヨガ 鈴木			17:30~18:15 Beet Drum Diet.0 二の勝負中Edition 鈴木		17:30~18:30 ココカラダリセットヨガ 碧島	
19:00	19:15~20:15 Deep Forest 碧島	19:15~20:15 スタンダード60 三枝				19:15~20:15 ポールでゆがみとりヨガ 碧島	19:15~20:15 Sound Feel Yoga 鈴木	19:15~20:15 背中美人ヨガ 碧島	
20:00									
21:00	21:00~22:00 腹筋MAX 鈴木	21:00~22:00 免疫セラピーヨガ 鈴木				21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 三枝	21:00~22:00 Bamboo Healing 碧島	
22:00									

銀座店【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)
7:00							
8:00							
9:00			8:45~9:45 TR)Power Yoga (会員様限定)碧島				
10:00					10:30~11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 碧島	10:30~11:30 Ocean Energy 碧島	
11:00	10:30~11:30 スタンダード60 鈴木	10:30~11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)鈴木	10:30~11:30 Sound Feel Yoga 三枝				
12:00	12:15~13:15 腸活ヨガ 三枝	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 碧島	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 碧島		12:15~13:15 スタンダード60 三枝	12:15~13:15 腹筋MAX 鈴木	
13:00							
14:00	14:00~15:00 背中美人ヨガ 鈴木	14:00~15:00 Ocean Energy 鈴木	14:00~15:30 アドバンス90 (会員様限定)碧島		14:00~15:00 ダイエットヨガ 碧島		
15:00							
16:00		16:45~18:45 Sound Feel Yoga 三枝	16:15~17:15 リンパデトックスヨガ 碧島				
17:00							
18:00	17:30~18:15 BEAT CORE HIT 碧島	17:30~18:30 もも尻ヨガアイス 碧島			17:30~18:30 Bamboo Healing 碧島	17:30~18:40 ディープレスヨガ 三枝	17:30~18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木
19:00		18:45~19:45 TR)Yoga Flow (会員様限定)三枝					
20:00	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 碧島				19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ 鈴木	19:15~20:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)鈴木	19:15~20:15 ホットピラティス 碧島
21:00	21:00~22:00 スリムアッププレス 碧島				21:00~22:00 ココカラダリセットヨガ 碧島	21:00~22:00 SUMO YOGA 三枝	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木
22:00							

◆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。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【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)
7:00								
8:00								
9:00		8:45～9:45 TR)Yoga Flow (会員様限定)三枝						8:45～9:45 TR)Power Yoga (会員様限定)岩村
10:00								
10:30～11:30	Bamboo Healing 三枝	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 若島	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 若島		10:30～11:30 スリムアッププレス 若島	10:30～11:40 ディーププレスヨガ 三枝		10:30～11:30 腸活ヨガ 三枝
11:00								
12:00								
12:15～13:15	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 三枝	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 鈴木		12:15～13:15 腹筋MAX 鈴木	12:15～13:15 はじめてのハッパヨガ (会員様限定)若島		12:15～13:15 スリムアッププレス 若島
13:00								
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 三枝	14:00～16:30 EMPOWERヨガ (会員様限定)鈴木	14:00～15:00 腸活ヨガ 三枝		14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 若島	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 三枝		14:00～15:00 スタンダード60 三枝
15:00								
16:00		16:15～17:15 スリムアッププレス 若島	16:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島					16:45～16:45 Deep Forest 若島
17:00			17:15～18:15 TR)Power Yoga (会員様限定)鈴木					
17:30～18:30	Ocean Energy 鈴木	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 鈴木			17:30～18:30 奥楽舞 アンチエイジングヨガ 若島		17:30～18:30 ダイエットヨガ 若島	17:30～18:30 腹筋MAX 岩村
18:00								
19:15～20:15	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島				19:15～20:15 Ocean Energy 鈴木	19:15～20:15 狭せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 若島	
20:00								
21:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 鈴木				21:00～22:00 ホットピラティス 若島	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 若島	21:00～22:00 スタンダード60 若島	
22:00								

定休日

銀座店【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)
7:00							
8:00							
9:00		8:45～9:45 TR)Yoga Flow (会員様限定)三枝					
10:00							
10:30～11:30	10:30～11:30 はじめてのハッパヨガ (会員様限定)若島	10:30～11:30 ダイエットヨガ 若島		10:30～11:30 スタンダード60 鈴木	10:30～11:30 Ocean Energy 鈴木		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 鈴木
11:00							
12:00							
12:15～13:15	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 若島	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 鈴木		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 三枝	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定)若島		12:15～13:15 Deep Forest 若島
13:00							
14:00	14:00～15:00 Ocean Energy 若島	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 三枝		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鈴木			14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の鳥青中Edition 鈴木
15:00							
16:45～16:45	16:45～16:45 Sound Feel Yoga 三枝	15:45～16:45 スタンダード60 鈴木					
17:00							
17:30～18:30	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 若島			17:30～18:30 背中美人ヨガ 若島	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 若島	17:30～18:30 スタンダード60 若島
18:00							
18:45～19:45	18:45～19:45 TR)Yoga Flow (会員様限定)三枝						
19:15～20:15				19:15～20:15 腸活ヨガ 三枝	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 鈴木	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 三枝	19:15～20:15 ダイエットヨガ 若島
20:00							
21:00				21:00～22:00 Deep Forest 若島	21:00～22:00 肩コリラクセスヨガ 若島	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 若島	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 若島
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、それに会お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♪

