

## 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							
8:00							
9:00			8:45～9:45 TR)Yoga Flow (会員様限定) 真島				
10:00							
11:00	10:30～11:30 もも房ヨガティス 真島	10:30～11:30 Bamboo Healing 三枝	10:30～11:30 ダイエットヨガ 三枝		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 三枝	10:30～11:30 ホットピラティス 真島	
12:00							
13:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 三枝	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 真島	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) 真島	12:15～13:15 Ocean Energy 鈴木	
14:00	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 窓島	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) 真島		14:00～15:00 Bamboo Healing 三枝	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 窓島	
15:00							
16:00		15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	15:45～16:45 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 はじめてのパワーヨガ (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 Best Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 鈴木	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 窓島	
19:00	19:15～20:15 Deep Forest 窓島	19:15～20:15 スタンダード60 三枝			19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 窓島	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 鈴木	19:15～20:15 膏中美人ヨガ 窓島
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 リンパドレナージュ 三枝	21:00～22:00 Bamboo Healing 窓島
22:00							

## 定休日

## 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) 窓島				
10:00						
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 鈴木	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 Sound Feel Yoga 三枝	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 窓島	10:30～11:30 Ocean Energy 窓島	
12:00						
13:00	12:15～13:15 腰活ヨガ 三枝	12:15～13:15 リンパドレナージュ 窓島	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 窓島	12:15～13:15 スタンダード60 三枝	12:15～13:15 腰筋MAX 鈴木	
14:00	14:00～15:00 膏中美人ヨガ 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) 窓島	14:00～15:00 ダイエットヨガ 窓島		
15:00						
16:00		15:45～16:45 Sound Feel Yoga 三枝				
17:00						
18:00	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 窓島	17:30～18:30 もも房ヨガティス 窓島		17:30～18:30 Bamboo Healing 窓島	17:30～18:40 ディープフレッシュ 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 窓島					
21:00	21:00～22:00 スリムアップブレス 窓島			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 鈴木	19:15～20:15 ホットピラティス 窓島	
22:00				21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 窓島	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

## 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、【キャンセル待ち期間】の設定をお願い致します。



◆毎日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【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)三枚					
10:00								
11:00	10:30～11:30 Bamboo Healing 三枚	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 岩島		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 岩島		10:30～11:30 スリムアップブレス 岩島	10:30～11:40 ディープヨガ 三枚	
12:00					12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 鈴木	12:15～13:15 豊盛MAX 鈴木	12:15～13:15 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)岩島	12:15～13:15 スリムアップブレス 岩島
13:00								
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 三枚	14:00～15:30 EX/Yoga (会員様限定) 鈴木	14:00～15:00 腸活ヨガ 三枚			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 岩島	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 三枚	14:00～15:00 スタンダード60 三枚
15:00								
16:00			15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)岩島					15:45～16:45 Deep Forest 岩島
17:00		16:15～17:15 スリムアップブレス 岩島		17:15～18:15 TR) Power Yoga (会員様限定)鈴木			17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 岩島	17:30～18:30 ダイエットヨガ 岩島
18:00	17:30～18:30 Ocean Energy 鈴木			18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 鈴木		19:15～20:15 Ocean Energy 鈴木	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 岩島
19:00	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)岩島							
20:00								
21:00	21:00～22:00 青中大人ヨガ 鈴木				21:00～22:00 ホットピラティス 岩島	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 岩島	21:00～22:00 スタンダード60 岩島	
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)三枚					
10:00							
11:00	10:30～11:30 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)岩島	10:30～11:30 ダイエットヨガ 岩島		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 セルトル典雅ヨガ 鈴木
12:00							
13:00	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 岩島	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 鈴木		12:15～13:15 セルトル典雅ヨガ 三枚	12:15～13:45 アド/イン90 (会員様限定) 岩島		12:15～13:15 Deep Forest 岩島
14:00	14:00～15:00 Ocean Energy 岩島	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 三枚		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鈴木			14:00～14:45 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 鈴木
15:00							
16:00	15:45～16:45 Sound Feel Yoga 三枚	15:45～16:45 スタンダード60 鈴木					
17:00							
18:00	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 岩島		17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)岩島	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 岩島		17:30～18:30 スタンダード60 岩島	
19:00	18:45～19:45 TR)Yoga Flow (会員様限定)三枚		19:15～20:15 腸活ヨガ 三枚	19:15～20:15 セルトル典雅ヨガ 鈴木	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 三枚	19:15～20:15 ダイエットヨガ 岩島	
20:00							
21:00					21:00～22:00 Deep Forest 岩島	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 岩島	21:00～22:00 BEAT CORE HIIT 岩島
22:00							21:00～22:00 もも尻ヨガティス 岩島

### 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。

