

銀座店【11月1日～11月8日スケジュール】

2022年 10月 15日更新

	11月 1日(火)	11月 2日(水)	11月 3日(木)	11月 4日(金)	11月 5日(土)	11月 6日(日)	11月 7日(月)	11月 8日(火)
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
10:30~11:30	リンパデトックスヨガ 鈴木	10:30~11:30 ホットピラティス 菅島	10:30~11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) 瀬藤	10:30~11:15 Beat Drum Diet3.0 二の躰 菅中Edition 三枝	10:30~11:30 Deep Forest 菅島	10:30~11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 菅島		10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ 鈴木
11:00								
12:00	12:15~13:15 スリムアッププレス 菅島	12:15~13:15 Bamboo Healing 三枝	12:15~13:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 菅島	12:15~13:15 腸活ヨガ 瀬藤	12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ 三枝	12:15~13:15 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 鈴木		12:15~13:15 肩コリラクソスヨガ 瀬藤
13:00								
14:00	14:00~15:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定) 鈴木	14:00~15:00 スタンダード60 菅島	14:00~15:00 ポールでゆがみとりヨガ 瀬藤	14:00~15:10 ディープレスヨガ 三枝	14:00~15:00 ココロカラダリセットヨガ 菅島	14:00~15:00 背中美人ヨガ 瀬藤		14:00~15:00 Ocean Energy 鈴木
15:00								
16:00			15:45~16:45 もも尻ヨガティス 菅島		16:45~16:30 BEAT CORE HIT 鈴木	15:45~16:45 美姿勢デフロー ピラティス 鈴木		
17:00								
17:30~18:30	SUMO YOGA 三枝		17:30~18:30 爽せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	17:30~18:30 免疫セラピーヨガ 鈴木	17:15~18:15 スタンダード60 瀬藤			17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 三枝
18:00								
19:00	19:15~20:15 Deep Forest 瀬藤	18:45~20:15 EX/パワーヨガ (会員様限定) 鈴木		19:15~20:15 ダイエットヨガ 瀬藤				19:15~20:15 ホットピラティス 瀬藤
20:00								
21:00	21:00~22:00 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 三枝	21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ 三枝		21:00~22:00 Ocean Energy 鈴木				21:00~22:00 スタンダード60 三枝
22:00								

定休日

銀座店【11月9日～11月15日スケジュール】

	11月 9日(水)	11月 10日(木)	11月 11日(金)	11月 12日(土)	11月 13日(日)	11月 14日(月)	11月 15日(火)
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
10:30~11:30	ポールでゆがみとりヨガ 瀬藤		10:30~11:30 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 三枝	10:30~11:30 Ocean Energy 鈴木	10:30~11:30 ダイエットヨガ 瀬藤		10:30~11:40 ディープレスヨガ 三枝
11:00							
12:00	12:15~13:15 Sound Feel Yoga 鈴木		12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ 鈴木	12:15~13:00 Beat Drum Diet3.0 二の躰 菅中Edition 三枝	12:15~13:15 もも尻ヨガティス 菅島		12:15~13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 菅島
13:00							
14:00			14:00~15:00 Bamboo Healing 三枝	13:45~14:45 スタンダード60 鈴木	14:00~15:30 アドバンス90 (会員様限定) 三枝		14:00~15:00 SUMO YOGA 三枝
15:00							
16:00				15:30~16:30 腸活ヨガ 三枝			
17:00					16:15~17:15 リンパデトックスヨガ 菅島		
17:30~18:30	Bamboo Healing 三枝	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 菅島	17:30~18:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定) 瀬藤	17:15~18:15 スリムアッププレス 菅島			17:30~18:30 もも尻ヨガティス 鈴木
18:00							
19:00	19:15~20:15 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 菅島	19:15~20:15 美姿勢デフロー ピラティス 鈴木	19:15~20:00 BEAT CORE HIT 菅島				19:15~20:15 Ocean Energy 瀬藤
20:00							
21:00	21:00~22:00 爽せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	21:00~22:00 Deep Forest 菅島	21:00~22:00 ポールでゆがみとりヨガ 瀬藤				21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 鈴木
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2回以上で、翌月の予約可能回数が1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【11月16日～11月23日スケジュール】

	11月 16日(水)	11月 17日(木)	11月 18日(金)	11月 19日(土)	11月 20日(日)	11月 21日(月)	11月 22日(火)	11月 23日(水)
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
10:30~11:30	骨盤矯正ヨガ 三枝		10:30~11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) 瀬藤	10:30~11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀬藤	10:30~11:30 Deep Forest 若島		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 瀬藤	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ 三枝
11:00								
12:00	12:15~13:15 Deep Forest 瀬藤		12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 鈴木	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 瀬藤		12:15~13:15 もも尻ヨガティス 若島	12:15~13:15 Deep Forest 瀬藤
13:00								
14:00	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 三枝		14:00~14:45 BEAT CORE HIIT 若島	14:00~15:00 Bamboo Healing 三枝	14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 三枝		14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ 三枝	14:00~15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木
15:00					16:30~16:30 肩こりリラックスヨガ 瀬藤			
16:00				15:45~16:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 若島				15:45~16:45 SUMO YOGA 三枝
17:00								
17:30~18:30		17:30~18:30 スリムアッププレス 若島	17:30~18:30 美ボディフロー ピラティス 鈴木	17:30~18:30 Sound Feel Yoga 三枝			17:30~18:30 セルトル養脚ヨガ 鈴木	17:30~18:30 スタンダード60 鈴木
18:00								
18:45~20:15	アドバンス90 (会員様限定) 瀬藤							
19:00		19:15~20:15 スタンダード60 鈴木	19:15~20:15 ココロカラダリセットヨガ 若島				19:15~20:00 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 三枝	
20:00								
21:00	21:00~22:00 背中美人ヨガ 鈴木	21:00~22:00 免疫セラピーヨガ 若島	21:00~22:00 セルトル養脚ヨガ 三枝				21:00~22:00 Ocean Energy 鈴木	
22:00								

定休日

銀座店【11月24日～11月30日スケジュール】

	11月 24日(木)	11月 25日(金)	11月 26日(土)	11月 27日(日)	11月 28日(月)	11月 29日(火)	11月 30日(水)
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
10:30~11:30		10:30~11:30 美ボディフロー ピラティス 鈴木	10:30~11:30 スタンダード60 三枝	10:30~11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)鈴木		10:30~11:30 背中美人ヨガ 鈴木	10:30~11:30 もも尻ヨガティス 鈴木
11:00							
12:00		12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 三枝	12:15~13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 若島	12:15~13:15 免疫セラピーヨガ 若島		12:15~13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀬藤	12:15~13:15 スタンダード60 若島
13:00							
14:00		14:00~15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)瀬藤		14:00~15:00 ホットピラティス 瀬藤		14:00~15:00 Deep Forest 若島	
15:00			14:30~15:15 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 鈴木				
16:00				16:45~16:45 スリムアッププレス 若島			
17:00			16:00~17:00 ココロカラダリセットヨガ 若島				
17:30~18:30	Bamboo Healing 三枝	17:30~18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 若島				17:30~18:40 ディーププレスヨガ 三枝	17:30~18:30 セルトル養脚ヨガ 三枝
18:00			17:45~18:45 Ocean Energy 鈴木				
19:00		19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 瀬藤				19:15~20:15 リンパデトックスヨガ 若島	19:15~20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)瀬藤
20:00							
21:00	21:00~22:00 肩こりリラックスヨガ 若島	21:00~21:45 BEAT CORE HIIT 若島				21:00~21:45 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 三枝	21:00~22:00 Bamboo Healing 三枝
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▶

