

## 苦小牧店【11月1日～11月8日スケジュール】

2022年10月22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)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 浜野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 日野	10:30～11:15 Best Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 日野	10:30～11:30 スタンダード60 日野	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 浜野	10:30～11:30 脚活ヨガ 今村	
12:00	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 今村	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 小澤	12:00～13:00 ココロカラダリセットヨガ 今村	12:15～13:15 背中美人ヨガ 浜野	12:15～13:15 はじめてのハーネス (会員様限定)小澤	12:15～13:15 スタンダード60 日野	
13:00							
14:00	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 浜野	14:00～15:00 スタンダード60 日野	13:45～14:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)小澤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 日野	14:00～15:00 スタンダード60 日野	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	17:30～18:30 はじめてのハーネス (会員様限定)小澤						
19:00	18:45～19:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小澤						
20:00							
21:00	20:45～21:45 免疫セラピーヨガ 小澤						
22:00							

## 苦小牧店【11月9日～11月15日スケジュール】

	11月8日(火)	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)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 小澤	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)小澤		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小澤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 日野	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 浜野		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 今村
12:00	12:15～13:00 Best Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 日野	12:15～13:15 スタンダード60 日野		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 日野	12:15～13:15 ダイエットヨガ 浜野	12:15～13:15 ととのえてゆがみとりヨガ 小澤		12:15～13:15 はじめてのハーネス (会員様限定)小澤
13:00								
14:00	13:45～14:45 ボールでゆがみとりヨガ 小澤			14:00～15:00 もも尻ヨガティス 小澤	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 小澤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 浜野		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 浜野	17:30～18:15 Best Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 日野	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 浜野	17:15～18:25 ディープラクシヨガ 浜野	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 今村	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 小澤		17:30～18:30 スタンダード60 日野
19:00	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 今村	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 浜野	19:00～20:00 脚活ヨガ 今村	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村				19:15～20:15 SUMO YOGA 浜野
20:00								
21:00	21:00～22:00 スリムアップブレス 浜野	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 今村	20:45～21:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 浜野				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 日野
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。



## 苦小牧店【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)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 小澤		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 浜野	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 浜野	10:30～11:30 スリムアップブレス 浜野		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 小澤
12:00							
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 浜野	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 今村		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 浜野
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 小澤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 浜野	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 今村	13:45～14:45 骨盤矯正ヨガ 浜野		14:00～15:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)小澤
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:15～20:25 ディープブレスヨガ 浜野	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)小澤	19:15～20:15 スタンダード60 日野	18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 日野			19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村
20:00							
21:00	21:05～21:50 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 日野	21:00～22:00 スタンダード60 日野	21:00～22:00 脚活ヨガ 小澤				21:00～22:00 スタンダード60 日野
22:00							

定  
休  
日

## 苦小牧店【11月23日～11月30日スケジュール】

	11月23日(水)	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)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 今村		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 浜野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野	10:30～11:30 スタンダード60 日野		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	10:30～11:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)今村
12:00		12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 日野		12:15～13:15 スタンダード60 日野	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 日野	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 浜野		12:15～13:15 ポールでゆがみヨガ 小澤
13:00								
14:00	13:45～14:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)小澤		14:00～15:00 骨中美人ヨガ 浜野	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 浜野	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 日野		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 今村	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村
15:00								
16:00	15:30～16:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村				16:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 小澤	16:45～16:55 ディープブレスヨガ 浜野		
17:00	17:15～18:15 スタンダード60 日野		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 小澤	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 今村	17:30～18:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)今村		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 日野	
18:00								
19:00	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村		19:15～20:15 もも尻ヨガティス 小澤				19:15～20:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)小澤	19:15～20:15 脚活ヨガ 今村
20:00								
21:00	21:00～22:00 ホットピラティス 小澤		21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 今村				21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 日野	21:00～22:00 スタンダード60 日野
22:00								

定  
休  
日

### オンライン講座のご案内

- ◆あなたの本質を開くRYT300オンライン講座
- ◆無料オンライン説明会

:ヨガもっと知りたい、上達したい方向への、資格が取得できる講座です。

:あなたの本質を開くRYT300オンライン講座の無料説明会です。

興味がある方、詳細が知りたい方、ご不安な点がある方はお気軽にご参加ください。

オンラインワークショップの詳細は

