

高槻店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年11月15日更新

	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
9:00								
10:00								
11:00			10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今掛					
12:00				12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 吉岡				
13:00								
14:00			14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 今掛					
15:00								
16:00			16:45～16:45 はじめてのバーヨガ (会員様限定)吉岡					
17:00								
18:00		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 藤田			17:30～18:30 背中美人ヨガ 橋渡	17:30～18:30 スタンダード60 橋渡	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 吉岡	17:30～18:30 はじめてのバーヨガ (会員様限定)吉岡
19:00			19:15～20:15 背中美人ヨガ 橋渡					
20:00								
21:00	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 藤田			19:15～20:15 フェイスアップヨガ 橋渡	19:15～20:00 Best Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 藤田	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 吉原	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 北沢	
22:00					21:00～22:00 スタンダード60 吉原	21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 橋渡	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 吉岡	21:00～22:00 脚トレ ピューティーヨガ 北沢

高槻店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:20～10:30 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】						
12:00	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 藤田						
13:00	11:50～12:00 アサナ解説(男のポーズ)						
14:00	12:00～13:30 ステップアップ アサナWS 吉原						
15:00	14:05～14:15 7分割解説【開脚前屈】						
16:00	14:15～15:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 北沢						
17:00	15:50～16:00 アサナ解説(ヨガのポーズ)						
18:00	16:00～17:00 フェスタ特別レッスン 杉元						
19:00							
20:00							
21:00							
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。



高槻店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 吉岡							10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 今掛
12:00		12:15～13:15 フェイスアップヨガ 橋達						12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)北沢
13:00								
14:00	14:00～15:00 背中美人ヨガ 橋達							14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今掛
15:00								
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 吉岡							15:45～16:45 スタンダード60 吉原
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定
休
日

高槻店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
9:00								
10:00								
11:00						10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 吉原		
12:00						12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 吉岡		
13:00						14:00～15:00 スタンダード60 吉原		
14:00						15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 橋達		
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	17:30～18:30 スタンダード60 杉元	17:30～18:30 エアロビヨガ 杉元	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今掛					
20:00								
21:00	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)吉岡	19:15～20:15 ポールでわがみとりヨガ 橋達	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 藤田					
22:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 杉元	21:00～22:00 背中美人ヨガ 橋達	21:00～22:00 ホットピラティス 藤田	21:00～22:10 ディーププレスヨガ 藤田				

定
休
日

年
末
年
始
休
業