

高槻店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年11月16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 今松						
12:00								
13:00		12:15～13:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 吉岡						
14:00		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 今松						
15:00								
16:00		15:45～16:45 はじめてのハワーク (会員様限定)吉岡						
17:00								
17:30	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 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 吉岡	17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)吉岡
18:00								
19:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 橋渡				19:15～20:15 フェイスアップヨガ 橋渡	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の膳育中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
20:00								
21:00	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 藤田				21:00～22:00 スタンダード60 吉原	21:00～22:00 ボ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 腫トレ ビューティーヨガ 北沢
22:00								

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	10:20～10:30 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】 10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 藤田						
11:00	11:50～12:00 アサナ解説【目のポーズ】						
12:00	12:00～13:30 ステップアップ アサナWS 吉原						
13:00							
14:00	14:05～14:15 アサナ解説【開脚前屈】 14:15～15:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 北沢						
15:00	15:50～16:00 アサナ解説【コブラのポーズ】 16:00～17:00 フェスタ特別レッスン 杉元						
17:00						17:00～18:00 リンパデトックスヨガ 北沢	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 吉岡
18:00				17:30～18:30 腸活ヨガ 今松	17:30～18:30 エアロビヨガ 杉元		
19:00						18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 今松	19:15～20:15 スタンダード60 吉原
20:00				19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 吉岡	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 橋渡		
21:00				21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今松	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 杉元	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 北沢	21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 吉岡
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 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。

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



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 美奈勢 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 横渡							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 横渡							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					17:00～18:30 アドバンス90 (会員様限定) 今掛			
18:00				17:30～18:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 北沢		17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 吉原	17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 藤田	
19:00								
20:00				19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 杉元	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 吉岡	19:15～20:15 スタンダード60 吉原	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 杉元	
21:00				21:00～22:00 エアロビヨガ 杉元	21:00～22:00 腸活ヨガ 吉岡	21:00～22:00 ホットピラティス 藤田	21:00～22:10 ディープブレスヨガ 藤田	
22:00								

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								
13:00						12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 吉岡		
14:00						14:00～15:00 スタンダード60 吉原		
15:00								
16:00						15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 横渡		
17:00								
18:00			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			
19:00			19:15～20:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)吉岡	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 横渡	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 藤田			
20:00								
21:00			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 横渡	21:00～22:00 スタンダード60 今掛			
22:00								