

苦小牧店【12月1日～12月7日スケジュール】

2022年11月30更新

	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	12月4日(日)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)
9:00							
10:00							
11:00		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 HERBAL RELAX 浜野	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 浜野		10:30～11:30 ダイエットヨガ 浜野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 日野
12:00							
13:00		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 日野	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 日野	12:15～13:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)今村		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	12:15～13:25 ディーププレスヨガ 浜野
14:00		14:00～15:00 もも尻ヨガティス 浜野	14:00～14:50 全身引締めMAX 今村	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野		14:10～14:55 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 日野	
15:00							
16:00							
17:00		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 日野	17:30～18:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)今村	17:20～18:20 スタンダード60 日野		17:00～18:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 永田	
18:00							
19:00		19:15～20:05 全身引締めMAX 今村	19:15～20:15 スタンダード60 日野			19:15～20:15 肩活ヨガ 浜野	18:45～19:45 ホットピラティス 浜野
20:00							
21:00		20:50～21:50 スタンダード60 日野	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 今村			21:00～20:45 BEAT CORE HIIT 今村	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 今村
22:00							

定休日

苦小牧店【12月8日～12月15日スケジュール】

	12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 ホットピラティス 小澤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 日野	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 日野		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	10:30～11:30 SUMO YOGA 浜野	
12:00								
13:00		12:15～13:15 スタンダード60 日野	12:15～13:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)今村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 日野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 今村	
14:00		14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 小澤	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 日野	14:00～15:00 スタンダード60 日野		14:00～14:50 全身引締めMAX 今村		
15:00								
16:00								
17:00		17:30～18:30 もも尻ヨガティス 浜野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	17:15～18:15 肩コリラックスヨガ 今村		17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 浜野	17:30～18:30 スタンダード60 日野	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 日野
18:00								
19:00		19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 今村	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 日野			19:15～20:15 スタンダード60 日野	19:15～20:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)今村	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		20:45～21:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野	21:00～21:50 全身引締めMAX 今村			21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 浜野	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 日野	21:00～22:00 スタンダード60 日野
22:00								

定休日

【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【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 内山	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 浜野	10:20～10:30 ソイプロダイエット 日野		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 今村	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 日野
12:00			10:30～11:30 エアロビヨガ 日野					
13:00		12:15～13:05 全身引締めMAX 今村	12:05～12:15 すっきりマッサージ 今村		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 浜野	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 日野		12:15～13:05 全身引締めMAX 今村
14:00		13:45～13:45 ココロカラダリセットヨガ 今村	12:15～13:15 フェスチャ特別レッスン 今村		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 今村	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村		13:50～14:50 スタンダード60 日野
15:00	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村	15:35～16:35 もも尻ヨガティス 浜野	14:00～15:00 Hug myself yoga 今村					
16:00		15:35～15:45 簡単エクササイズ 浜野	15:45～17:15 フェスチャ特別WS 浜野					
17:00		17:20～18:20 スタンダード60 日野			17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 日野		17:20～18:30 ディーププレスヨガ 浜野	17:30～18:30 スリムアッププレス 浜野
18:00					19:00～20:00 腸活ヨガ 浜野	19:15～20:15 スタンダード60 日野	19:15～20:15 エアロビヨガ 日野	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 今村
19:00	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 内山							
20:00					20:45～21:45 スタンダード60 日野	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 浜野	21:00～22:00 背中美人ヨガ 浜野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 浜野
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 日野							
22:00								

定
休
日

苦小牧店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月24日(土)	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 浜野	10:30～11:30 スタンダード60 日野		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 浜野	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 日野	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 浜野		
12:00					12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 今村	12:15～13:25 ディーププレスヨガ 浜野	12:15～13:15 エアロビヨガ 日野	
13:00		12:15～13:15 はじめてのバーネーか (会員様限定) 今村					14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 浜野	
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野	14:00～15:00 エアロビヨガ 日野		14:00～15:00 SUMO YOGA 浜野			15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 今村	
15:00								
16:00	15:45～16:35 全身引締めMAX 今村	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 今村		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 日野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村			
17:00	17:20～18:20 腸活ヨガ 浜野			19:15～20:05 全身引締めMAX 今村	19:15～20:15 腸活ヨガ 浜野			
18:00								
19:00								
20:00					20:50～21:50 スタンダード60 日野	21:00～22:00 はじめてのバーネーか (会員様限定) 今村		
21:00								
22:00								

定
休
日

年末年始休業

オンライン講座のご案内

- ◆女性の体とムーンサイクルヨガワークショップ
- ◆ボディメイクワークショップ

:月のサイクルや女性の身体のリズムを知り、月のサイクルに合わせて、ムーンサイクルヨガが体感できるWS
 :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 ※1月開催予定

オンラインワークショップの詳細は

