

苦小牧店【12月1日～12月7日スケジュール】

2022年11月30日更新

	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					定 休 日			
10:00		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
11:00								
12:00		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 はじめてのハワーク (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 ディープブレスヨガ 浜野
13:00								
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	14:00～16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野				14:10～14:55 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 日野
15:00								
16:00			15:35～16:35 スリムアップブレス 浜野	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 今村				
17:00			17:20～18:20 スタンダード60 日野				17:00～18:30 EXパワーク (会員様限定) 永田	
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 日野	17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)今村						
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 腸活ヨガ 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								

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					定 休 日				
10:00		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	
11:00									
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 日野	12:15～13:15 はじめてのハワーク (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	
13:00									
14:00		14:00～15:00 ポールでゆがみとリコ 小澤	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中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			15:30～16:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 今村	15:45～16:45 育中美人ヨガ 浜野					
17:00			17:15～18:15 肩コリリラックスヨガ 今村						
18:00	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					17:30～18:30 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
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 はじめてのハワーク (会員様限定)今村	19:15～20:15 産せる身体をつくる 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									

【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。

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の開始の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。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				定 休 日					
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 ソイロダイエツト 日野 10:30～11:30 エアロピヨガ 日野			10:30～11:30 ココカラダリセット3が 今村	10:30～11:30 癒せる身体をつくる ダイエツトヨガ 今村		10:30～11:30 リンパデツクスヨガ 日野
12:00									
12:45～13:45	ココカラダリセット3が 今村	12:15～13:05 全身引締めMAX 今村	12:05～12:15 すつきりマッサージ 今村 12:15～13:15 フェスタ特別レッスン 今村			12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 浜野	12:15～13:15 リンパデツクスヨガ 日野		12:15～13:05 全身引締めMAX 今村
14:00		13:50～14:50 リンパデツクスヨガ 日野	13:50～14:00 筋張リリース 今村 14:00～15:00 Hug myself yoga 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								
16:00		15:35～16:35 もも尻ヨガティス 浜野	15:35～15:45 簡単エクササイズ 浜野 15:45～17:15 フェスタ特別WS 浜野						
17:00									
17:20～18:20		スタンダード60 日野							
18:00						17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中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
19:00									
19:15～20:15	美ボディフロー ピラティス 内山					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 エアロピヨガ 日野	19:15～20:15 ココカラダリセット3が 今村
20:00									
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 日野					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
22:00									

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			定 休 日				年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業	
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	はじめてのハワーク (会員様限定)今村	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 今村			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 エアロピヨガ 日野
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野	14:00～15:00 エアロピヨガ 日野			14:00～15:00 SUMO YOGA 浜野				14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 浜野
15:00									
16:00	15:45～16:35 全身引締めMAX 今村	15:45～16:45 ココカラダリセット3が 今村							15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 今村
17:00									
17:20～18:20	腸活ヨガ 浜野				17:30～18:30 リンパデツクスヨガ 日野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村			
18:00									
19:00					19:15～20:05 全身引締めMAX 今村	19:15～20:15 腸活ヨガ 浜野			
20:00									
21:00					20:50～21:50 スタンダード60 日野	21:00～22:00 はじめてのハワーク (会員様限定)今村			
22:00									

オンライン講座のご案内

オンラインワークショップの詳細は

- ◆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

