

銀座店【12月1日～12月8日スケジュール】

2022年 11月 15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)	12月 8日(木)
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00		10:30~11:30 Deep Forest 碧島	10:30~11:30 背中美人ヨガ 瀧藤	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ 鈴木		10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ 三枝	10:30~11:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 鈴木	
12:00		12:15~13:15 ホットピラティス 瀧藤	12:15~13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)碧島	12:15~13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝		12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス 鈴木	12:15~13:15 Bamboo Healing 三枝	
13:00								
14:00		14:00~15:00 スタンダード60 碧島	14:00~15:00 Bamboo Healing 三枝	14:00~14:45 BEAT CORE HIIT 鈴木		14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ 三枝	14:00~14:50 全身引締めMAX 鈴木	
15:00								
16:00			15:45~16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀧藤	15:30~16:30 Ocean Energy 瀧藤				
17:00								
18:00	17:30~18:20 全身引締めMAX 鈴木	17:30~18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	17:30~18:30 SUMO YOGA 三枝			17:30~18:30 Ocean Energy 鈴木		17:30~18:30 Bamboo Healing 瀧藤
19:00							18:45~20:15 アドバンス90 (会員様限定) 碧島	
19:00	19:15~20:15 骨盤矯正ヨガ 三枝	19:15~20:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)鈴木				19:15~20:15 ポールでゆがみとりヨガ 瀧藤		19:15~20:15 Sound Feel Yoga 鈴木
20:00								
21:00	21:00~22:00 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 鈴木	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 三枝				21:00~22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)碧島	21:00~22:00 Deep Forest 瀧藤	21:00~22:00 ココロカラダリセットヨガ 碧島
22:00								

定休日

銀座店【12月9日～12月15日スケジュール】

	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)
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00	10:30~11:30 腸活ヨガ 三枝	10:30~11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)瀧藤	10:30~11:20 全身引締めMAX 鈴木		10:30~11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 碧島	10:30~11:30 スタンダード60 三枝	
12:00							
12:00	12:15~13:15 Ocean Energy 鈴木	12:15~13:15 スリムアッププレス 碧島	12:15~13:15 Bamboo Healing 碧島		12:15~13:15 Bamboo Healing 三枝	12:15~13:15 ココロカラダリセットヨガ 碧島	
13:00							
14:00	14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 三枝	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 鈴木	14:00~15:30 アドバンス90 (会員様限定) 三枝		14:00~15:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 碧島		
15:00							
16:00		15:45~16:45 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 碧島	16:15~17:15 肩コリラクセスヨガ 碧島				
17:00							
18:00	17:30~18:30 免疫セラピーヨガ 碧島	17:30~18:30 美ボディフロー ピラティス 鈴木			17:30~18:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)岩村	17:30~18:30 Bamboo Healing 碧島	17:30~18:15 BEAT CORE HIIT 碧島
19:00							
19:00	19:15~20:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 鈴木				19:15~20:05 全身引締めMAX 鈴木	19:15~20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)瀧藤	19:15~20:25 ティープレスヨガ 三枝
20:00							
21:00	21:00~22:00 もも尻ヨガ 碧島				21:00~22:00 ポールでゆがみとりヨガ 瀧藤	21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ 鈴木	21:00~22:00 Ocean Energy 瀧藤
22:00							

定休日

◆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。

◆レッスンは開始時刻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♪



銀座店【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)	
7:00				定 休 日					
8:00									
9:00									
10:00									
10:30	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 鈴木	10:30～11:30 Bamboo Healing 三枝	10:30～12:00 フェスタ特別WS 瀬藤			10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	10:30～11:30 腸活ヨガ 瀬藤		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 若島
11:00			12:00～12:10 すっきりマッサージ 瀬藤						
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 若島	12:15～13:15 もも原ヨガティス 若島				12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 若島	12:15～13:25 ディープブレスヨガ 若島		12:15～13:15 Deep Forest 瀬藤
13:00			12:45～13:45 フェスタ特別レッスン 鈴木						
14:00	14:00～15:00 Ocean Energy 鈴木	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 三枝	13:45～14:55 簡単エクササイズ 鈴木			14:00～15:00 もも原ヨガティス 鈴木	14:00～15:00 Ocean Energy 瀬藤		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 若島
15:00			14:30～15:30 Hug myself yoga 若島						
16:00		15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 若島	15:30～16:40 筋膜リリース 若島						
17:00			16:15～17:15 エアロビヨガ 三枝						
17:30	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 瀬藤	17:30～18:30 初めてのハリーヨガ (会員様限定)瀬藤	17:15～17:25 ソイプロダイエット 三枝			17:30～18:30 スタンダード60 若島		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 三枝	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 鈴木
18:00									
19:00	19:15～20:15 ホットピラティス 若島					19:15～20:15 Ocean Energy 鈴木	19:15～20:15 エアロビヨガ 三枝	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 鈴木	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 三枝
20:00									
21:00	21:00～22:00 ダイエットヨガ 瀬藤					21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 瀬藤	21:00～22:00 背中美人ヨガ 鈴木	21:00～22:00 Bamboo Healing 三枝	21:00～22:00 スタンダード60 鈴木
22:00									

銀座店【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)			
7:00			定 休 日				年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業			
8:00											
9:00											
10:00											
10:30	10:30～12:00 EX(パワー)ヨガ (会員様限定) 鈴木	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 若島			10:30～11:30 Ocean Energy 瀬藤	10:30～11:30 背中美人ヨガ 鈴木			10:30～11:40 ディープブレスヨガ 三枝		
11:00											
12:00	12:45～13:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 若島	12:15～13:15 スタンダード60 三枝			12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 三枝	12:15～13:15 エアロビヨガ 三枝			12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 若島		
13:00											
14:00		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)瀬藤			14:00～15:00 腸活ヨガ 瀬藤				14:00～15:00 Ocean Energy 鈴木		
15:00	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木										
16:00	16:15～17:15 Ocean Energy 瀬藤	16:45～16:45 エアロビヨガ 三枝							16:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 瀬藤		
17:00											
18:00	18:00～18:45 BEAT CORE HIIT 若島				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 若島					
19:00											
20:00					19:15～20:15 Bamboo Healing 三枝	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 鈴木					
21:00											
21:00					21:00～21:50 全身引締めMAX 鈴木	21:00～22:00 Deep Forest 若島					
22:00											

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  
こちらから♪

