

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 若島	10:30～11:30 青中大人ヨガ 瀬藤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 鈴木		10:30～11:30 セルトルヌヨガ 三枝	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	
12:00							
13:00	12:15～13:15 ホットピラティス 瀬藤	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員枠限定)若島	12:15～13:15 痺せる身体をつくる 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	
14:00	14:00～15:00 スタンダード'60 若島	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 瀬藤		15:30～16:30 Ocean Energy 瀬藤			
17:00	17:30～18:20 全身引締めMAX 鈴木	17:30～18:30 痺せる身体をつくる 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 瀬藤	
18:00							
19:00	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 三枝	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員枠限定)鈴木			18:45～20:15 アドバンス90 (会員枠限定) 若島	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 鈴木	
20:00							
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ 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 (会員枠限定)若島	21:00～22:00 Deep Forest 瀬藤	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 若島
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 筋活ヨガ 三枝	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員枠限定)瀬藤	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 若島	10:30～11:30 スタンダード'60 三枝
12:00						
13:00	12:15～13:15 Ocean Energy 鈴木	12:15～13:15 スリムアップブレス 若島	12:15～13:15 Bamboo Healing 若島		12:15～13:15 Bamboo Healing 三枝	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 若島
14:00	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腰膏中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 (会員枠限定) 三枝		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若島	
15:00						
16:00		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 若島	16:15～17:15 肩コリラックスヨガ 若島			
17:00						
18:00	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 若島	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 鈴木		17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員枠限定)岩村	17:30～18:30 Bamboo Healing 若島	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 若島
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木					
20:00				10:15～20:05 全身引締めMAX 鈴木	10:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員枠限定)瀬藤	19:15～20:25 ダイープラクティスヨガ 三枝
21:00	21:00～22:00 もも筋ヨガティス 若島			21:00～22:00 ポールで伸びがみどりか 瀬藤	21:00～22:00 セルトルヌヨガ 鈴木	21:00～22:00 Ocean Energy 瀬藤
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。

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、【キャンセル待ち規制】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。



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								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00	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	12:00～12:10 すつきマッサージ 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 馬活ヨガ 瀬藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 若島	
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 若島	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 若島	12:45～13:45 フェスタ特別レッスン 鈴木	13:45～14:55 簡単エクササイズ 鈴木	12:15～13:15 免疫セロピーヨガ 若島	12:15～13:25 ディープレスヨガ 若島	12:15～13:15 Deep Forest 瀬藤	
13:00								
14:00	14:00～15:00 Ocean Energy 鈴木	14:00～14:45 Best Drum Diet3.0 二の腕瘦中Edition 三枝	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 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								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 瀬藤	17:30～18:30 はじめてのハーバヨガ* (会員様限定)瀬藤	17:30～17:25 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		
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 青コリラックスヨガ 瀬藤	21:00～22:00 青中筋人ヨガ 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								

定
休
日

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								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00	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 青中筋人ヨガ 鈴木	10:30～11:40 ディープレスヨガ 三枝	10:30～11:40 ディープレスヨガ 三枝	10:30～11:40 ディープレスヨガ 三枝	
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	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 三枝	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 三枝	
13:00								
14:00	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)瀬藤	14:00～15:00 馬活ヨガ 瀬藤	14:00～15:00 Ocean Energy 鈴木	14:00～15:00 Ocean Energy 鈴木	14:00～15:00 Ocean Energy 鈴木	14:00～15:00 Ocean Energy 鈴木	
15:00								
16:00	16:15～17:15 Ocean Energy 瀬藤	16:45～16:45 エアロビヨガ 三枝	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	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 若島	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 若島	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 若島	
17:00								
18:00	18:00～18:45 BEAT CORE HIIT 若島		19:15～20:15 Bamboo Healing 三枝	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	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 鈴木	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 鈴木	
19:00								
20:00								
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 : 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♪

