

### 高槻店【1月1日～1月8日スケジュール】

2023年 1月 27日更新

	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)	
9:00	年末年始休業	年末年始休業						定休日	
10:00									
11:00							10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 吉岡		
12:00							12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 北沢		
13:00									
14:00				14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 藤田					14:00～15:00 エアロピヨガ 吉岡
15:00									
16:00				15:45～16:45 Sound Feel Yoga 吉岡					15:45～16:45 ダイエットヨガ 北沢
17:00			17:00～18:00 ボールでゆがみとりヨガ 藤田						
18:00		17:30～18:40 ディープブレスヨガ 藤田		17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 北沢	17:30～18:30 スタンダード60 吉岡				
19:00			18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 奥田		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 藤田	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)奥田			
20:00									
21:00			21:00～21:50 全身引締MAX 藤田	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 北沢	21:00～22:00 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ 吉岡				
22:00									

### 高槻店【1月9日～1月15日スケジュール】

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)				
9:00	定休日						定休日				
10:00										10:30～11:30 スタンダード60 清水	
11:00											
12:00											12:15～13:15 Sound Feel Yoga 吉岡
13:00											
14:00											14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 清水
15:00											
16:00											15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 吉岡
17:00		17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)奥田	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 北沢	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 奥田	17:30～18:30 腸活ヨガ 北沢						
18:00											
19:00	19:15～20:15 青中美人ヨガ 川畑	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 吉岡	19:15～20:15 スタンダード60 清水	19:15～20:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)池田							
20:00											
21:00	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 奥田	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の躰青中Edition 北沢	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 奥田	21:00～22:00 ホットピラティス 北沢							
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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



## 高槻店【1月16日～1月23日スケジュール】

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)
9:00	定 休 日							
10:00								
11:00							10:30～11:30 SUMO YOGA 奥田	
12:00								
13:00							12:15～13:15 アロマリラクソロジー HERBAL RELAX 藤田	
14:00							14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 奥田	
15:00								
16:00							15:45～16:35 全身引締MAX 藤田	
17:00			17:00～18:00 アロマリラクソロジー FRUITY DIET 藤田					
18:00				17:30～18:30 エアロビヨガ 吉岡	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 清水	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 藤田		
19:00			18:45～20:15 アドバンス90 (会員権限定) 若林	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 奥田	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 北沢	19:15～20:15 ダイエットヨガ 北沢		
20:00								
21:00			21:00～21:50 全身引締MAX 藤田	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 奥田	21:00～22:00 スタンダード60 清水	21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 藤田		
22:00								

## 高槻店【1月24日～1月31日スケジュール】

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)
9:00								
10:00								
11:00					10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 北沢			
12:00								
13:00					12:15～13:15 エアロビヨガ 吉岡			
14:00					14:00～15:00 スタンダード60 北沢			
15:00								
16:00					16:45～16:45 腸活ヨガ 吉岡			
17:00								
18:00	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 奥田	17:30～18:30 腸活ヨガ 吉岡	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 吉岡	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 藤田				17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 北沢
19:00	19:15～20:15 美ボディロー ピラティス 北沢	19:15～20:15 スリムアッププレス 藤田	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 清水	19:15～20:15 ホットピラティス 奥田				19:15～20:15 スタンダード60 清水
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 奥田	21:00～22:00 エアロビヨガ 吉岡	21:00～22:00 スタンダード60 吉岡	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 奥田				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 清水
22:00								

### オンライン講座のご案内

- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆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
- ◆瞑想指導者養成講座

: ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座 RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格  
 : 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  
 : 脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座

オンラインワークショップの詳細は

