

苦小牧店【1月1日～1月7日スケジュール】

2023年1月14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)	
9:00	年末年始休業	年末年始休業						
10:00								
11:00					10:30～11:30 青中美人ヨガ 内山		10:30～11:30 ポールでゆがみトリック 小澤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 今村
12:00					12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 今村		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 日野	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 浜野
13:00								
14:00				14:00～15:00 エアロビヨガ 日野	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 内山		13:45～14:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 小澤	14:00～15:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)今村
15:00								
16:00		15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス 浜野					15:45～16:45 もも尻ヨガピラティス 浜野	
17:00								
18:00		17:30～18:30 リンパドレナージュ 日野		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村	17:30～18:20 全身引締MAX 今村	17:30～18:30 腸活ヨガ 今村		
19:00								
20:00			19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 今村	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 浜野	19:05～20:05 スタンダード60 日野			
21:00			21:00～22:00 SUMO YOGA 浜野	20:45～21:45 ココロカラダリセット3が 今村	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村			
22:00								

苦小牧店【1月8日～1月15日スケジュール】

	1月8日(日)	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						
10:00	10:30～11:20 全身引締MAX 今村							
11:00			10:30～11:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)小澤	10:30～11:30 スリムアッププレス 浜野		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 浜野	10:30～11:30 リンパドレナージュ 日野	10:30～11:30 スタンダード60 日野
12:00	12:05～13:05 スタンダード60 日野			12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 日野	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 今村	12:15～13:15 エアロビヨガ 日野	12:15～13:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)今村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 児玉
13:00								
14:00	13:50～14:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小澤		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 浜野	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 日野	14:00～15:00 リンパドレナージュ 日野
15:00								
16:00	15:35～16:35 エアロビヨガ 日野						15:30～16:30 肩コリラックスヨガ 今村	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 児玉
17:00								
18:00			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 浜野	17:30～18:30 スタンダード60 日野	17:30～18:30 腸活ヨガ 浜野		17:15～18:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村	
19:00			19:15～20:15 スタンダード60 日野	19:15～20:15 ココロカラダリセット3が 今村	19:15～20:05 全身引締MAX 今村	19:15～20:15 スタンダード60 日野		
20:00								
21:00			21:00～22:00 Sound Feel Yoga 浜野	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 日野	20:50～22:00 ディーブプレスヨガ 浜野	21:00～22:00 ホットピラティス 浜野		
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【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 骨盤矯正ヨガ 浜野	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 日野			10:30～11:20 全身引締MAX 西川	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 日野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00							15:45～16:45 肩コリリラックスヨガ 和平	15:45～16:45 スリムアッププレス 浜野
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 今村	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 浜野		12:05～13:05 リンパデトックスヨガ 日野	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 和平	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 浜野	
		14:00～15:00 ホットピラティス 浜野	14:00～15:00 スタンダード60 日野		13:50～14:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西川	14:00～15:00 スタンダード60 日野	14:00～15:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)今村	
				17:30～18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)今村	17:30～18:30 腸活ヨガ 浜野	17:30～18:30 ダイエットヨガ 浜野		
		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 日野						
		19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村	19:15～20:25 ディーププレスヨガ 浜野	19:15～20:15 エアロビヨガ 日野	19:15～20:15 スタンダード60 日野			
		21:00～22:00 スタンダード60 日野	21:10～22:00 全身引締MAX 今村	21:00～22:00 ココカラダリセットヨガ 今村	21:00～22:00 背中美人ヨガ 浜野			

苦小牧店【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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 今村	10:30～11:30 SUMO YOGA 浜野		10:30～11:30 肩コリリラックスヨガ 今村	10:30～11:30 ホットピラティス 浜野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 日野		10:30～11:20 全身引締MAX 今村
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村			14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)今村	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 浜野			14:00～15:00 腸活ヨガ 今村
15:00						14:30～15:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 日野		
16:00					15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 今村	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村		
17:00								
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 浜野	17:30～18:30 スタンダード60 日野	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 浜野	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 日野	17:15～18:15 リンパデトックスヨガ 日野			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 日野
19:00								
20:00								
21:00	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 浜野	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 日野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 浜野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 浜野				21:00～22:00 エアロビヨガ 日野
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、それに会お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

