

# 山形店【10月1日～10月8日スケジュール】

2023年 9月 27日更新

|       | 10月1日(日)                                        | 10月2日(月)    | 10月3日(火)                          | 10月4日(水)                                 | 10月5日(木)                        | 10月6日(金)                                       | 10月7日(土)                                       | 10月8日(日)                              |
|-------|-------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 9:00  |                                                 | 定<br>休<br>日 |                                   |                                          |                                 |                                                |                                                |                                       |
| 10:00 |                                                 |             |                                   |                                          |                                 |                                                |                                                |                                       |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>アロマリラクセスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>目黒 |             | 10:30～11:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>目黒 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>鈴木            |                                 | 10:30～11:30<br>背中美人ヨガ<br>目黒                    | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>目黒                    | 10:30～11:30<br>ホットピラティス<br>石栗         |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>石栗                |             | 12:15～13:15<br>腸活ヨガ<br>小泉         | 12:15～13:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)石栗 |                                 | 12:15～13:15<br>アロマリラクセスヨガ<br>DEEP FOREST<br>目黒 | 12:15～13:15<br>カンフーダイエット<br>前川                 | 12:15～13:15<br>エアロビヨガ<br>小泉           |
| 13:00 |                                                 |             |                                   |                                          |                                 |                                                |                                                |                                       |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>鈴木                   |             | 14:00～15:00<br>もも尻ヨガティス<br>目黒     | 14:00～15:00<br>肩コリラクセスヨガ<br>石栗           |                                 | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>鈴木                  | 14:00～15:00<br>アロマリラクセスヨガ<br>FRUITY DIET<br>目黒 | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>小泉       |
| 15:00 |                                                 |             |                                   |                                          |                                 |                                                |                                                |                                       |
| 16:00 | 15:45～17:15<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>石栗         |             |                                   |                                          |                                 |                                                | 15:45～16:45<br>免疫セラピーヨガ<br>前川                  | 15:45～16:45<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>石栗 |
| 17:00 |                                                 |             |                                   |                                          |                                 |                                                |                                                |                                       |
| 18:00 |                                                 |             | 18:00～18:30<br>リンパデトックス30<br>小泉   |                                          | 18:00～18:30<br>リンパデトックス30<br>小泉 | 17:30～18:15<br>BEAT CORE HIIT<br>石栗            | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>鈴木                  |                                       |
| 19:00 |                                                 |             | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>鈴木     | 19:15～20:15<br>もも尻ヨガティス<br>目黒            | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>小泉   | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>鈴木                  |                                                |                                       |
| 20:00 |                                                 |             |                                   |                                          |                                 |                                                |                                                |                                       |
| 21:00 |                                                 |             | 21:00～22:00<br>エアロビヨガ<br>小泉       | 21:00～22:00<br>腸活ヨガ<br>小泉                | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>鈴木   | 21:00～22:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>石栗               |                                                |                                       |
| 22:00 |                                                 |             |                                   |                                          |                                 |                                                |                                                |                                       |

# 山形店【10月9日～10月15日スケジュール】

|       | 10月9日(月)                        | 10月10日(火)                                | 10月11日(水)                                      | 10月12日(木)                         | 10月13日(金)                              | 10月14日(土)                                      | 10月15日(日)                        |
|-------|---------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|
| 9:00  | 定<br>休<br>日                     |                                          |                                                |                                   |                                        |                                                |                                  |
| 10:00 |                                 |                                          |                                                |                                   |                                        |                                                |                                  |
| 11:00 |                                 | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ<br>石山                | 10:30～11:30<br>アロマリラクセスヨガ<br>FRUITY DIET<br>目黒 |                                   | 10:30～11:30<br>ダイエットヨガ<br>石栗           | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>鈴木                  | 10:30～11:30<br>もも尻ヨガティス<br>石栗    |
|       |                                 |                                          |                                                |                                   |                                        |                                                |                                  |
| 12:00 |                                 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>鈴木            | 12:15～13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>石栗          |                                   | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>鈴木          | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>目黒                    | 12:15～13:15<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>石栗 |
| 13:00 |                                 |                                          |                                                |                                   |                                        |                                                |                                  |
| 14:00 |                                 | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>石山            |                                                |                                   | 14:00～15:00<br>はじめてのハワ-ヨガ<br>(会員様限定)石栗 | 14:00～15:00<br>腸活ヨガ<br>小泉                      | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>鈴木    |
| 15:00 |                                 |                                          |                                                |                                   |                                        |                                                |                                  |
| 16:00 |                                 |                                          |                                                |                                   |                                        | 15:45～16:45<br>アロマリラクセスヨガ<br>DEEP FOREST<br>目黒 | 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>石栗  |
| 17:00 |                                 |                                          |                                                |                                   |                                        |                                                |                                  |
| 18:00 |                                 | 17:30～18:30<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>石栗         | 18:00～18:30<br>リンパデトックス30<br>小泉                | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>鈴木     | 18:00～18:30<br>ヨガライト30<br>目黒           | 17:30～18:30<br>エアロビヨガ<br>小泉                    |                                  |
|       |                                 |                                          |                                                |                                   |                                        |                                                |                                  |
| 19:00 |                                 | 19:15～20:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)石栗 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>鈴木                  | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>目黒       | 19:15～20:15<br>エアロビヨガ<br>小泉            |                                                |                                  |
| 20:00 |                                 |                                          |                                                |                                   |                                        |                                                |                                  |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>小泉 | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>小泉            | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>目黒                    | 21:00～22:00<br>ココロカラダリセットヨガ<br>目黒 |                                        |                                                |                                  |
| 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生体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♪



# 山形店【10月16日～10月23日スケジュール】

|       | 10月16日(月)   | 10月17日(火)                                      | 10月18日(水)                        | 10月19日(木)                       | 10月20日(金)                                  | 10月21日(土)                                  | 10月22日(日)                         | 10月23日(月)   |
|-------|-------------|------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|
| 9:00  | 定<br>休<br>日 |                                                |                                  |                                 |                                            |                                            |                                   | 定<br>休<br>日 |
| 10:00 |             |                                                |                                  |                                 |                                            |                                            |                                   |             |
| 11:00 |             | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>目黒                    | 10:30～11:30<br>ダイエットヨガ<br>石栗     |                                 | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>小泉 | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>小泉            | 10:30～11:30<br>背中美人ヨガ<br>目黒       |             |
| 12:00 |             |                                                |                                  |                                 |                                            |                                            |                                   |             |
| 13:00 |             | 12:15～13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>石栗          | 12:15～13:15<br>エアロビヨガ<br>小泉      |                                 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>鈴木              | 12:15～13:15<br>もも尻ヨガティス<br>目黒              | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>鈴木     |             |
| 14:00 |             | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>目黒 | 14:00～15:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>石栗 |                                 | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>小泉              | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>鈴木              | 14:00～15:00<br>ココロカラダリセットヨガ<br>目黒 |             |
| 15:00 |             |                                                |                                  |                                 |                                            |                                            |                                   |             |
| 16:00 |             |                                                |                                  |                                 |                                            | 15:45～16:45<br>骨盤矯正ヨガ<br>目黒                | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>鈴木     |             |
| 17:00 |             |                                                |                                  |                                 |                                            |                                            |                                   |             |
| 18:00 |             | 17:30～18:00<br>ヨガライト30<br>小泉                   |                                  | 18:00～18:30<br>リンパデトックス30<br>石栗 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>鈴木              | 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>小泉 |                                   |             |
| 19:00 |             | 18:45～20:15<br>EUPHORIAヨガ<br>(会員様限定)石栗         | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>目黒  | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>鈴木   | 19:15～20:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>目黒          |                                            |                                   |             |
| 20:00 |             |                                                |                                  |                                 |                                            |                                            |                                   |             |
| 21:00 |             | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>小泉                  | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>鈴木    | 21:00～22:00<br>エアロビヨガ<br>小泉     | 21:00～22:00<br>背中美人ヨガ<br>目黒                |                                            |                                   |             |
| 22:00 |             |                                                |                                  |                                 |                                            |                                            |                                   |             |

# 山形店【10月24日～10月31日スケジュール】

|       | 10月24日(火)                                      | 10月25日(水)                                  | 10月26日(木)                             | 10月27日(金)                                      | 10月28日(土)                                       | 10月29日(日)                                  | 10月30日(月)   | 10月31日(火)                          |
|-------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
| 9:00  |                                                |                                            |                                       |                                                |                                                 |                                            | 定<br>休<br>日 |                                    |
| 10:00 |                                                |                                            |                                       |                                                |                                                 |                                            |             |                                    |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)石栗       | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>目黒            |                                       | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>目黒 | 10:30～11:30<br>ホットピラティス<br>小泉                   | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>鈴木              |             | 10:30～11:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>目黒  |
| 12:00 |                                                |                                            |                                       |                                                |                                                 |                                            |             |                                    |
| 13:00 | 12:15～13:15<br>肩コリラックスヨガ<br>石栗                 | 12:15～13:15<br>カンフーダイエット<br>前川             |                                       | 12:15～13:15<br>腸活ヨガ<br>小泉                      | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>目黒                   | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>小泉 |             | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>目黒        |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>鈴木                  |                                            |                                       | 14:00～15:00<br>もも尻ヨガティス<br>目黒                  | 14:00～15:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>石栗                | 14:00～15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>目黒                |             | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>鈴木      |
| 15:00 |                                                |                                            |                                       |                                                |                                                 |                                            |             |                                    |
| 16:00 |                                                |                                            |                                       |                                                | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>目黒 | 15:45～16:45<br>腸活ヨガ<br>小泉                  |             |                                    |
| 17:00 |                                                |                                            |                                       |                                                |                                                 |                                            |             |                                    |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>エアロビヨガ<br>小泉                    | 18:00～18:30<br>リンパデトックス30<br>小泉            | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>鈴木         | 18:00～18:30<br>リンパデトックス30<br>石栗                | 17:30～18:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)石栗        |                                            |             | 18:00～18:30<br>ヨガライト30<br>小泉       |
| 19:00 |                                                |                                            |                                       |                                                |                                                 |                                            |             |                                    |
| 20:00 | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>目黒 | 19:15～20:15<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>小泉 | 19:15～20:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>石栗 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>鈴木                  |                                                 |                                            |             | 19:15～20:00<br>BEAT CORE HIT<br>石栗 |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>腸活ヨガ<br>小泉                      | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>鈴木              | 21:00～22:00<br>肩コリラックスヨガ<br>石栗        | 21:00～22:00<br>ダイエットヨガ<br>石栗                   |                                                 |                                            |             | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>小泉    |
| 22:00 |                                                |                                            |                                       |                                                |                                                 |                                            |             |                                    |