

# 徳島店【11月1日～11月8日スケジュール】

2023年 11 月 15 日更新

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)
9:00						定休日		
10:00								
11:00	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 中筋		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 横	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 三澤	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 中筋		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 横	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 横
12:00								
12:15	12:15～13:15 スタンダード60 三澤		12:15～13:15 腸活ヨガ 三澤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 中筋	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 横		12:15～13:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)中筋	12:15～13:15 スタンダード60 三澤
13:00								
14:00			14:00～15:00 ホットピラティス 横	14:00～15:00 スタンダード60 三澤	14:00～15:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 中筋		14:00～15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 横	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 横
15:00								
16:00			15:45～16:45 エアロビヨガ 三澤	15:45～16:45 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)中筋	15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 横			
17:00								
18:00	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 横	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 三澤	17:30～18:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 横	17:30～18:30 腸活ヨガ 三澤			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 三澤	
19:00								18:45～20:15 EX/パワーヨガ (会員様限定) 中筋
19:15	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 中筋	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)横					19:15～20:15 スタンダード60 三澤	
20:00								
21:00	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 横	21:00～22:00 腸活ヨガ 三澤					21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 中筋	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 三澤
22:00								

# 徳島店【11月9日～11月15日スケジュール】

	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)
9:00					定休日		
10:00		10:30～11:30 腸活ヨガ 三澤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 中筋	10:30～11:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 横		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 横	10:30～12:00 アド/ンス90 (会員様限定) 横
11:00							
12:00		12:15～13:00 Best Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 横	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 横	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 三澤		12:15～13:15 スタンダード60 三澤	12:45～13:45 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 中筋
13:00							
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 三澤	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 中筋	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 横		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)横	
15:00							
16:00			15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)横	15:45～16:45 エアロビヨガ 三澤			
17:00							
17:30	17:30～18:30 スタンダード60 三澤	17:30～18:30 もも尻ヨガデイス 中筋	17:30～18:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 中筋			17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 中筋	17:30～18:30 スタンダード60 三澤
18:00							
19:00	19:15～20:15 ホットピラティス 横	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 横				19:15～20:15 スタンダード60 三澤	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 中筋
20:00							
21:00	21:00～22:00 エアロビヨガ 三澤	21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 中筋				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 中筋	21:00～22:00 腸活ヨガ 三澤
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-989 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♪



# 徳島店【11月16日～11月23日スケジュール】

	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)
9:00					定 休 日			
10:00								
11:00		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 橋	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 中筋	10:30～11:30 エアロビヨガ 三澤		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 三澤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 中筋	10:30～11:30 スタンダード60 三澤
12:00								
13:00		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 中筋	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 橋	12:15～13:15 全身ととう 寝たまんまヨガ 橋		12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 橋	12:15～13:15 腸活ヨガ 三澤	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 中筋
14:00		14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 橋	14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 中筋	14:00～15:00 腸活ヨガ 三澤		14:00～15:00 エアロビヨガ 三澤	14:00～15:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)中筋	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 三澤
15:00								
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 橋	15:45～16:45 ホットピラティス 橋				15:45～16:45 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 中筋
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 中筋	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 中筋	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 中筋			17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 中筋		17:30～18:30 腸活ヨガ 三澤
19:00								
20:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 三澤	19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 中筋				19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 橋	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 橋	
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 中筋	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 三澤				21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 中筋	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 三澤	
22:00								

# 徳島店【11月24日～11月30日スケジュール】

	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
9:00				定 休 日			
10:00							
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 橋	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 橋	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 中筋		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 中筋	10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)中筋	
12:00							
13:00	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 中筋	12:15～13:15 腸活ヨガ 三澤	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 橋		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 橋	12:15～13:15 スタンダード60 三澤	
14:00		14:00～15:00 全身ととう 寝たまんまヨガ 橋	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 中筋		14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 中筋	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 中筋	
15:00							
16:00		15:45～16:45 エアロビヨガ 三澤	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 橋				
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 三澤	17:30～18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)橋			17:30～18:30 腸活ヨガ 三澤		17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 橋
19:00							
20:00	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 中筋				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 三澤	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 中筋	
21:00	21:00～22:00 エアロビヨガ 三澤				21:00～22:00 スタンダード60 三澤	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 橋	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)橋
22:00							