

上里店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 21日更新

	12月 1日(金)	12月 2日(土)	12月 3日(日)	12月 4日(月)	12月 5日(火)	12月 6日(水)	12月 7日(木)	12月 8日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 瀬本	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	10:30～11:30 エアロビヨガ 筒井		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 木村	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 木村		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 金井
12:00								
13:00	12:15～13:15 スリムアッププレス 筒井	12:15～13:15 腸活ヨガ 島野	12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 木村		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 筒井	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 島野		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀬本
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 瀬本	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 木村	14:00～15:00 スタンダード60 筒井		14:00～15:00 フェイスアップヨガ 木村	14:00～15:00 スタンダード60 島野		14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)金井
15:00								
16:00		15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 島野	15:45～16:45 フェイスアップヨガ 木村					
17:00								
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 木村	17:30～18:30 スタンダード60 島野	17:30～18:30 特別レッスン※有料 筒井		18:00～18:30 ヨガライト30 筒井		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 瀬本	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 島野
19:00								
20:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 筒井				19:15～20:15 背中美人ヨガ 瀬本	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀬本	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 島野	19:15～20:15 スタンダード60 瀬本
21:00	20:50～21:50 ホットピラティス 木村				20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 瀬本	20:50～21:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 島野	20:50～21:50 スタンダード60 瀬本	20:50～21:50 腸活ヨガ 島野
22:00								

定休日

上里店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月 9日(土)	12月 10日(日)	12月 11日(月)	12月 12日(火)	12月 13日(水)	12月 14日(木)	12月 15日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 木村	10:30～11:30 スタンダード60 筒井		10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 木村	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 筒井		10:30～11:30 フェイスアップヨガ 木村
12:00		12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 木村					
13:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 瀬本			12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 筒井	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 島野		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 瀬本
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 木村	14:15～15:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 筒井		14:00～15:00 もも尻ヨガティス 木村			14:00～15:00 スタンダード60 瀬本
15:00							
16:00	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀬本	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 木村					
17:00							
18:00	17:30～18:30 背中美人ヨガ 木村	17:30～18:30 特別レッスン※有料 木村		17:30～18:30 スタンダード60 島野	18:00～18:30 リンパデトックス30 木村	17:30～18:30 エアロビヨガ 筒井	18:00～18:30 ヨガライト30 瀬本
19:00							
20:00				19:15～20:50 スリムアッププレス 筒井	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 島野	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 木村	19:15～20:15 腸活ヨガ 島野
21:00				20:50～21:50 腸活ヨガ 島野	20:50～21:50 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)木村	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 筒井	20:50～21:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 島野
22:00							

定休日

【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▶



上里店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月 16日(土)	12月 17日(日)	12月 18日(月)	12月 19日(火)	12月 20日(水)	12月 21日(木)	12月 22日(金)	12月 23日(土)
9:00								
10:00	10:20～10:30 アサナ解説【コブラのポーズ】							
	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン 簡井	10:30～11:30 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX 木村		10:30～11:30 もも原ヨガティス 木村	10:30～11:30 ホットピラティス 木村		17:30～18:30 エアロビヨガ 簡井	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 木村
11:00	12:05～12:15 アサナ解説							
	【手まよにあげるポーズ】							
12:00	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 木村	12:15～13:45 EX/パワーヨガ (会員様限定) 奥平		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 滝本	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 簡井		12:15～13:15 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 木村	12:15～13:15 スタンダード60 滝本
13:00	13:50～14:00 アサナ解説【開脚前屈】							
	14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 滝本	14:15～15:15 骨盤矯正ヨガ 木村		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 滝本	14:00～15:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 簡井		14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 簡井	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 木村
15:00	15:35～15:45 アサナ解説【目のポーズ】							
	15:45～17:15 ステップアップ アサナWS 木村	16:00～17:00 フェイスアップヨガ 奥平						16:45～16:45 リンパデトックスヨガ 滝本
16:00		17:30～18:30 特別レッスン※有料 木村		17:30～18:30 スリムアッププレス 簡井		18:00～18:30 ヨガライト30 簡井	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 木村	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 滝本
17:00								
18:00								
19:00				19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 滝本	19:15～20:15 スタンダード60 滝本	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 木村	19:15～20:15 スタンダード60 簡井	
20:00								
21:00				20:50～21:50 ボールでゆがみとりヨガ 簡井	20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ 滝本	20:50～21:50 免疫セラピーヨガ 簡井	20:50～21:50 はじめてのハローヨガ (会員様限定)木村	
22:00								

上里店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月 24日(日)	12月 25日(月)	12月 26日(火)	12月 27日(水)	12月 28日(木)	12月 29日(金)	12月 30日(土)	12月 31日(日)
9:00								
10:00								
	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 滝本		10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 滝本	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 簡井		10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 木村		
11:00								
12:00	12:15～13:15 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX 簡井		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 簡井	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 簡井		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 滝本		
13:00								
14:00	14:00～15:00 背中美人ヨガ 滝本		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 滝本			14:00～15:00 スタンダード60 未定		
15:00								
	15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 簡井					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 滝本		
16:00								
	17:30～18:30 特別レッスン※有料 簡井		17:30～18:30 スタンダード60 未定	17:30～18:00 リンパデトックス30 木村	17:30～18:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 滝本			
17:00								
18:00				18:45～19:45 スタンダード60 未定				
19:00			19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 簡井		19:15～20:15 腸活ヨガ 簡井			
20:00				20:20～21:50 アドバンス90 (会員様限定) 木村				
21:00			20:50～21:50 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 簡井		20:50～21:50 スタンダード60 未定			
22:00								