

上里店【4月1日～4月8日スケジュール】

2024年 4月23日更新

	4月 1日(月)	4月 2日(火)	4月 3日(水)	4月 4日(木)	4月 5日(金)	4月 6日(土)	4月 7日(日)	4月 8日(月)	
9:00	定 休 日								
10:00									
11:00		10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 鈴木	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 筒井			10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 佐藤	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)鈴木	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 滝本	
12:00									
13:00			12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 筒井	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 鈴木		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 筒井	12:15～13:15 スタンダード60 佐藤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	
14:00			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鈴木	14:30～15:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 筒井		14:00～15:00 スタンダード60 佐藤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	14:00～15:00 ホットピラティス 滝本	
15:00									
16:00							15:45～16:45 背中美人ヨガ 滝本	15:45～16:45 スタンダード60 佐藤	
17:00									
18:00			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 鈴木	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 滝本	17:30～18:30 スタンダード60 佐藤		
19:00									
20:00			19:15～20:15 背中美人ヨガ 滝本	19:15～20:15 スタンダード60 佐藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	19:15～20:15 ホットピラティス 滝本			
21:00			20:50～21:50 スタンダード60 佐藤	20:50～21:50 ホットピラティス 滝本	20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 鈴木	20:50～21:50 エアロビヨガ 筒井			
22:00									
									定 休 日

上里店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月 9日(火)	4月 10日(水)	4月 11日(木)	4月 12日(金)	4月 13日(土)	4月 14日(日)	4月 15日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 佐藤	10:30～11:30 ホットピラティス 滝本		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 筒井	10:30～11:30 スタンダード60 佐藤	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 筒井	
12:00							
13:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 滝本	12:15～13:15 スタンダード60 佐藤		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 鈴木	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 鳥田	
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤			14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 筒井	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤	14:00～15:00 スタンダード60 佐藤	
15:00							
16:00					15:45～16:45 ダイエットヨガ 鈴木	15:45～16:45 エアロビヨガ 筒井	
17:00							
18:00	17:45～18:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 筒井	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 筒井	17:30～18:30 ダイエットヨガ 鈴木	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 滝本	17:30～18:30 ホットピラティス 滝本		
19:00	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 滝本	19:15～20:15 はじめてのn'work (会員様限定)鈴木	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 滝本	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 滝本			
20:00							
21:00	20:50～21:50 オトナのための オールインワンヨガ 筒井	20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2 筒井	20:50～21:50 腫トレ ビューティーヨガ 鈴木	20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 鈴木			
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 ※受付時間以外に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。が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。



上里店【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月 16日(火)	4月 17日(水)	4月 18日(木)	4月 19日(金)	4月 20日(土)	4月 21日(日)	4月 22日(月)	4月 23日(火)	
9:00									
10:00									
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 佐藤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 瀬本		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 瀬本	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 佐藤	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 金井		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 簡井	
12:00									
13:00									
14:00	14:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 瀬本	14:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀬本		14:00～16:00 背中美人ヨガ 瀬本	14:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 簡井	14:00～16:00 肩コリラックスヨガ 金井	定 休 日	14:00～16:00 はじめての「ハーヨガ」 (会員様限定)簡井	
15:00									
16:00					16:45～16:45 スタンダード60 鳥田	16:45～16:45 リンパデトックスヨガ 佐藤			
17:00									
18:00	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 簡井		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鈴木	17:30～18:30 はじめての「ハーヨガ」 (会員様限定)鈴木	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 簡井				17:30～18:30 ホットピラティス 瀬本
19:00									
20:00	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 鈴木	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 鈴木	19:15～20:15 ホットピラティス 瀬本	19:15～20:15 スタンダード60 佐藤					19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木
21:00	20:50～21:50 肩活ヨガ 簡井	20:50～21:50 パワーヨガAdvance (会員様限定)簡井	21:05～21:50 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 簡井	20:50～21:50 みるみる変わる 姿勢ピラティス 簡井					20:50～21:50 背中美人ヨガ 瀬本
22:00									

上里店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月 24日(水)	4月 25日(木)	4月 26日(金)	4月 27日(土)	4月 28日(日)	4月 29日(月)	4月 30日(火)	
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 瀬本		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)簡井	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 簡井	10:30～11:30 ダイエットヨガ 鈴木		10:30～11:30 スタンダード60 浅利	
12:00								
13:00	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 簡井		12:15～13:15 ホットピラティス 鈴木	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀬本	12:15～13:15 肩活ヨガ 簡井		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	
14:00								
15:00			14:00～16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 簡井	14:00～16:00 エアロビヨガ 簡井	14:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 瀬本	定 休 日	14:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 簡井	
16:00					15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 簡井			
17:00								
18:00	17:30～18:30 ホットピラティス 鈴木	17:30～18:30 ダイエットヨガ 鈴木	17:30～18:30 スタンダード60 佐藤	17:30～18:30 腹トレ ビューティーヨガ 鈴木				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鈴木
19:00								
20:00	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 鈴木	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 鈴木	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 瀬本					19:15～20:15 背中美人ヨガ 瀬本
21:00	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 佐藤	20:50～21:50 スタンダード60 佐藤	20:50～21:50 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀬本					20:50～21:50 全身ととのう 寝たまんまヨガ 瀬本
22:00								