

上里店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	10:30～11:30 全身と頭のう 寝たまんまヨガ (60分) 川田	定 休 日	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 川田		10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (60分) 島田
12:15～13:15 オトナのための オムツヨガ (60分) 佐藤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 島田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井		12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分) 島田	12:15～13:15 ホットピラティス (60分) 佐藤
14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 筒井	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 川田		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 川田	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 筒井		14:00～15:00 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井
15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	15:45～16:45 子宮温活ヨガ (60分) 島田						15:45～16:45 スタンダード60 (60分) 佐藤
17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 筒井							17:30～18:30 エアロビヨガ (60分) 筒井
			17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 佐藤		17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 川田	17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 川田	
			19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 佐藤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 島田	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 佐藤	
			20:50～21:50 オトナのための オムツヨガ (60分) 佐藤	20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ (60分) 島田	20:50～21:50 腸活ヨガ ver.2 (60分) 川田	21:05～21:50 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田	

上里店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 筒井	定 休 日	10:30～11:30 オトナのための オムツヨガ (60分) 佐藤	10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 佐藤		10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 川田	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 川田
12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 佐藤		12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 川田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 川田		12:15～13:15 エアロビヨガ (60分) 筒井	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 佐藤	12:15～13:15 オトナのための オムツヨガ (60分) 佐藤
14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 筒井		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 佐藤			14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 川田	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 筒井	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 川田
15:45～16:45 オトナのための オムツヨガ (60分) 佐藤						15:45～16:45 オトナのための オムツヨガ (60分) 佐藤	15:45～16:45 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤
						17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井	
		17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分) 島田	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 筒井	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 筒井		
		19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 川田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤	19:15～20:15 小顔リフトピラティス (60分) 島田		
		20:50～21:50 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	20:50～21:50 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ (60分) 島田		

- ◆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



上里店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分) 島田	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (60分) 島田	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 川田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤	定休日
	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (60分) 島田	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 筒井	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 川田	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分) 島田	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田	
	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	14:00～15:00 エアロビヨガ (60分) 島田	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 筒井	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 島田	14:00～15:00 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 佐藤	
			15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井		15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田	
			17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 川田		17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 川田		
	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 佐藤	17:30～18:30 特別レッスン 筒井		17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 佐藤			
	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 筒井	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井		19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田			
	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 筒井	20:50～21:50 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤		20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ (60分) 佐藤			

上里店【3月25日～3月31日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 川田	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 川田		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 島田	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 川田	定休日
12:15～13:15 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤	12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 佐藤		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 筒井	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 筒井	12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 川田	
14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田	14:00～15:30 特別レッスン 筒井		14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 筒井	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 筒井	
				16:15～17:15 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤	15:45～16:45 子宮温活ヨガ (60分) 島田	
				18:00～19:00 オトナのための オルイクヨガ (60分) 佐藤		
17:30～18:30 小顔リフトピラティス (60分) 島田	17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井	17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 佐藤	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田			
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 筒井	19:15～20:15 オトナのための オルイクヨガ (60分) 佐藤	19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 佐藤			
20:50～21:50 エアロビヨガ (60分) 島田	20:50～21:50 美ボディフロー ピラティス (60分) 筒井	20:50～21:50 子宮温活ヨガ (60分) 島田	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田			

【お問い合わせセンター】 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)