

上里店【6月1日～6月8日スケジュール】

2024年 5月 15日更新

|             | 6月 1日(土)                                  | 6月 2日(日)  | 6月 3日(月)    | 6月 4日(火) | 6月 5日(水)                                   | 6月 6日(木)                                       | 6月 7日(金)                      | 6月 8日(土)                                       |                                |
|-------------|---|---|-------------|----------|--|--|-------------------------------|--|--------------------------------|
| 9:00        |   |   | 定<br>休<br>日 |          |  |  |                               |  |                                |
| 10:00       |   |   |             |          |  |  |                               |  |                                |
| 10:30~11:30 | スタンダード60<br>吉田                            | 10:45~11:30<br>BEAT CORE HIIT<br>筒井             |             |          | 10:30~11:30<br>免疫セラピーヨガ<br>鳥野              | 10:30~11:30<br>はじめてのハーフヨガ<br>(会員様限定)金井         |                               | 10:30~11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>鳥田                  | 10:30~11:30<br>リンパドックスヨガ<br>佐藤 |
| 11:00       |   |   |             |          |  |  |                               |  |                                |
| 12:00       | 12:15~13:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>金井   | 12:15~13:15<br>リンパドックスヨガ<br>佐藤                  |             |          | 12:15~13:15<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>鳥野 | 12:15~13:15<br>スタンダード60<br>吉田                  |                               | 12:15~13:15<br>スタンダード60<br>鳥田                  | 12:15~13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>鳥田  |
| 13:00       |   |   |             |          |  |  |                               |  |                                |
| 14:00       | 14:00~15:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)筒井       | 14:00~15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>筒井 |             |          | 14:00~15:00<br>スタンダード60<br>吉田              | 14:00~15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>金井      |                               | 14:00~15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>鳥野 | 14:00~15:00<br>スタンダード60<br>鳥田  |
| 15:00       |   |   |             |          |  |  |                               |  |                                |
| 16:00       | 16:15~17:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>筒井 | 15:45~16:45<br>ココロカラダリセット3が<br>筒井               |             |          |  |  |                               |  | 15:45~16:45<br>骨盤矯正ヨガ<br>佐藤    |
| 17:00       |   |   |             |          | 17:30~18:30<br>ココロカラダリセット3が<br>金井          |  | 17:30~18:30<br>スタンダード60<br>鳥田 | 17:30~18:30<br>青中美人ヨガ<br>鳥野                    | 17:30~18:30<br>スタンダード60<br>吉田  |
| 18:00       | 18:00~19:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>金井 |   |             |          |  |  |                               |  |                                |
| 19:00       |   |   |             |          | 19:15~20:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>金井    | 19:15~20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>鳥田                  | 19:15~20:15<br>エアロビヨガ<br>筒井   | 19:15~20:15<br>ココロカラダリセット3が<br>鳥野              |                                |
| 20:00       |   |   |             |          |  |  |                               |  |                                |
| 21:00       |   |   |             |          | 20:50~21:50<br>セルトル美脚ヨガ<br>鳥田              | 20:50~21:50<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>金井 | 20:50~21:50<br>ホットピラティス<br>筒井 | 20:50~21:50<br>スタンダード60<br>吉田                  |                                |
| 22:00       |   |   |             |          |  |  |                               |  |                                |

上里店【6月9日～6月15日スケジュール】

|             | 6月 9日(日) | 6月 10日(月)   | 6月 11日(火)                     | 6月 12日(水)                                | 6月 13日(木)                                       | 6月 14日(金)                               | 6月 15日(土)                              |  |                               |
|-------------|----------|-------------|-------------------------------|--|---|---|--|--|-------------------------------|
| 9:00        | 研<br>修   | 定<br>休<br>日 |                               |  |   |   |  |  |                               |
| 10:00       |          |             |                               |  |   |   |  |  |                               |
| 10:30~11:30 |          |             |                               | 10:30~11:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)筒井 | 10:30~11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>筒井 |   | 10:30~11:30<br>スタンダード60<br>吉田          | 10:30~11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>佐藤                |                               |
| 11:00       |          |             |                               |  |   |   |  |  |                               |
| 12:00       |          |             |                               |  | 12:15~13:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>瀬本          | 12:15~13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>瀬本   |  | 12:15~13:15<br>青中美人ヨガ<br>宮沢                | 12:15~13:15<br>スタンダード60<br>鳥田 |
| 13:00       |          |             |                               |  |   |   |  |  |                               |
| 14:00       |          |             |                               | 14:00~15:00<br>ココロカラダリセット3が<br>筒井        |   |   | 14:00~15:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>宮沢 | 14:00~15:00<br>リンパドックスヨガ<br>佐藤             |                               |
| 15:00       |          |             |                               |  |   |   |  |  |                               |
| 16:00       |          |             |                               |  |   |   |  | 15:45~16:45<br>スタンダード60<br>吉田              |                               |
| 17:00       |          |             |                               |  |   |   |  |  |                               |
| 17:30~18:30 |          |             |                               |  | 17:30~18:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>瀬本           | 17:30~18:30<br>スタンダード60<br>吉田           | 17:30~18:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>佐藤            | 17:30~18:30<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>鳥野 | 17:30~18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>鳥田 |
| 18:00       |          |             |                               |  |   |   |  |  |                               |
| 19:00       |          |             |                               |  | 19:15~20:15<br>リンパドックスヨガ<br>佐藤                  | 19:15~20:15<br>免疫セラピーヨガ<br>筒井           | 19:15~20:15<br>青中美人ヨガ<br>宮沢            | 19:15~20:15<br>スタンダード60<br>吉田              |                               |
| 20:00       |          |             |                               |  |   |   |  |  |                               |
| 21:00       |          |             | 20:50~21:50<br>スタンダード60<br>鳥田 | 20:50~21:50<br>エアロビヨガ<br>筒井              | 20:50~21:50<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>宮沢          | 20:50~21:50<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>鳥野 |  |  |                               |
| 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。

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。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【6月16日～6月23日スケジュール】

|       | 6月 16日(日)                       | 6月 17日(月)   | 6月 18日(火)                     | 6月 19日(水)                                      | 6月 20日(木)                   | 6月 21日(金)                                  | 6月 22日(土)                                      | 6月 23日(日)                        |   |
|-------|---------------------------------|-------------|-------------------------------|--|-----------------------------|--|--|----------------------------------|---|
| 9:00  |                                 |             |                               |  |                             |  |  |                                  |   |
| 10:00 | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>鳥田   |             | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>吉田 | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>筒井                    |                             | 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>筒井  | 10:30～11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>筒井        | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>筒井  |   |
| 11:00 |                                 |             |                               |  |                             |  |  |                                  |   |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>佐藤     |             | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>鳥田 | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>筒井 |                             | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>吉田              | 12:30～13:15<br>BEAT CORE HIIT<br>筒井            | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>吉田    |   |
| 13:00 |                                 |             |                               |  |                             |  |  |                                  |   |
| 14:00 | 14:00～16:00<br>スタンダード60<br>鳥田   | 定<br>休<br>日 | 14:00～16:00<br>免疫セラピーヨガ<br>筒井 | 14:00～16:00<br>スタンダード60<br>吉田                  |                             | 14:00～16:00<br>腸活ヨガ ver.2<br>筒井            | 14:00～16:00<br>スタンダード60<br>吉田                  | 14:00～16:00<br>コロカラダリセットヨガ<br>筒井 |   |
| 15:00 |                                 |             |                               |  |                             |  |  |                                  |   |
| 16:00 | 16:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>佐藤 |             |                               |  |                             |  |  | 16:45～16:45<br>免疫セラピーヨガ<br>筒井    | 16:45～16:45<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>筒井 |
| 17:00 |                                 |             |                               |  |                             |  |  |                                  |   |
| 18:00 |                                 |             |                               | 17:30～18:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>筒井      |                             | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>佐藤            | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>鳥野 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>吉田    |   |
| 19:00 |                                 |             |                               |  |                             |  |  |                                  |   |
| 20:00 |                                 |             |                               | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>鳥田                  | 19:15～20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>佐藤 | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>鳥田              | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>佐藤                |                                  |   |
| 21:00 |                                 |             | 20:50～21:50<br>ホットピラティス<br>筒井 | 20:50～21:50<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>筒井      | 20:50～21:50<br>骨盤矯正ヨガ<br>佐藤 | 20:50～21:50<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>鳥野 |  |                                  |   |
| 22:00 |                                 |             |                               |  |                             |  |  |                                  |   |

### 上里店【6月24日～6月30日スケジュール】

|       | 6月 24日(月)                              | 6月 25日(火)                               | 6月 26日(水)                                       | 6月 27日(木)                               | 6月 28日(金)                                 | 6月 29日(土)                                  | 6月 30日(日)                                 |
|-------|--|---|---|---|---|--|---|
| 9:00  |  |   |   |   |   |  |   |
| 10:00 |  | 10:30～11:30<br>背中美人ヨガ<br>宮沢             | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>宮沢                 |   | 10:30～11:30<br>ホットピラティス<br>筒井             | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>鳥田              | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>吉田             |
| 11:00 |  |   |   |   |   |  |   |
| 12:00 |  | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>吉田           | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>宮沢                     |   | 12:15～13:15<br>コロカラダリセットヨガ<br>筒井          | 12:15～13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>佐藤                | 12:15～13:15<br>エアロビヨガ<br>筒井               |
| 13:00 |  |   |   |   |   |  |   |
| 14:00 | 14:00～16:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>宮沢 | 14:00～16:00<br>特別レッスン※有料<br>筒井          |   |   | 14:00～16:00<br>スタンダード60<br>吉田             | 14:00～16:00<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>筒井 | 14:00～16:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>筒井 |
| 15:00 |  |   |   |   |   |  |   |
| 16:00 |  |   |   |   |   | 16:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>佐藤            | 16:45～16:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>鳥田             |
| 17:00 |  |   |   | 17:00～18:30<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>齋藤 |   |  |   |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>吉田          | 17:30～18:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>筒井 |   |   | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>佐藤           | 17:30～18:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>筒井            |   |
| 19:00 |  |   |   |   |   |  |   |
| 20:00 |  | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>吉田           | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>齋藤 | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>筒井         | 19:15～20:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>筒井 | 19:15～20:15<br>特別レッスン※有料<br>筒井             |   |
| 21:00 |  | 20:50～21:50<br>免疫セラピーヨガ<br>筒井           | 20:50～21:50<br>スタンダード60<br>吉田                   | 20:50～21:50<br>スタンダード60<br>吉田           | 20:50～21:50<br>骨盤矯正ヨガ<br>佐藤               |  |   |
| 22:00 |  |   |   |   |   |  |   |