

上里店【5月1日～5月8日スケジュール】

2024年 5月 1日更新

	5月 1日(水)	5月 2日(木)	5月 3日(金)	5月 4日(土)	5月 5日(日)	5月 6日(月)	5月 7日(火)	5月 8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀧本		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 島野	10:30～11:30 リンパドックスヨガ 佐藤	10:30～11:30 全身ととのう 寝たままヨガ 瀧本		10:30～11:30 スタンダード60 佐藤	10:30～11:30 エアロヨガ 金井
12:00								
13:00	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 瀧本		12:15～13:15 全身ととのう 寝たままヨガ 瀧本	12:15～13:15 ホットピラティス 瀧本	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀧本		12:15～13:15 背中美人ヨガ 瀧本	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金井
14:00	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 簡井		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 島野	14:00～15:00 スタンダード60 佐藤	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 簡井		14:00～15:00 リンパドックスヨガ 佐藤	
15:00						定 休 日		
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 佐藤	15:45～16:45 スリムアッププレス 簡井	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 簡井			
17:00		17:30～18:30 スタンダード60 島田	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 瀧本	17:30～18:30 ココカラダリセットヨガ 簡井			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 金井	17:30～18:30 ホットピラティス 瀧本
18:00								
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 島田	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 島田					19:15～20:15 全身ととのう 寝たままヨガ 瀧本	19:15～20:15 リンパドックスヨガ 佐藤
20:00								
21:00	20:50～21:35 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 簡井	20:50～21:50 リンパドックスヨガ 佐藤					20:50～21:50 はじめての「ハワーヨガ」 (会員様限定)金井	20:50～21:50 全身ととのう 寝たままヨガ 瀧本
22:00								

上里店【5月9日～5月15日スケジュール】

	5月 9日(木)	5月 10日(金)	5月 11日(土)	5月 12日(日)	5月 13日(月)	5月 14日(火)	5月 15日(水)	
9:00								
10:00		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)真平	10:30～11:30 スタンダード60 佐藤	10:30～11:30 リンパドックスヨガ 佐藤		10:30～11:30 スリムアッププレス 簡井	10:30～11:30 リンパドックスヨガ 佐藤	
11:00								
12:00		12:15～13:15 ココカラダリセットヨガ 簡井	12:15～13:25 【母の日特別企画】 Mather's Day Yoga 佐藤	12:15～13:15 エアロヨガ 簡井		12:15～13:15 リンパドックスヨガ 佐藤	12:15～13:15 全身ととのう 寝たままヨガ 瀧本	
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 真平		14:15～15:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 簡井	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 簡井		14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 簡井	14:00～15:00 ホットピラティス 瀧本	
15:00					定 休 日			
16:00		15:45～16:45 腸活ヨガ 島野	15:45～16:45 スタンダード60 佐藤					
17:00	17:30～18:30 リンパドックスヨガ 佐藤	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 Sound Feel Yoga ver.2 島野				17:30～18:30 スタンダード60 佐藤	
18:00								
19:00	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 簡井	19:15～20:15 スタンダード60 逸利					19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 瀧本	19:15～20:15 スタンダード60 吉田
20:00								
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 佐藤	20:50～21:50 スリムアッププレス 簡井					20:50～21:50 美姿勢 アンチエイジングヨガ 瀧本	20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2 簡井
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。



