

# ふじみ野店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11 月 28 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        |                                                 |                                        |                                        | 定<br>休<br>日 |                                          |                                                        |                                | 9:00～10:00<br>特別レッスン※有料<br>齊藤                   |
| 10:00       |                                                 |                                        |                                        |             |                                          |                                                        |                                |                                                 |
| 10:30～11:30 | SUMO YOGA<br>齊藤                                 | 10:30～11:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>関根 | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ<br>関根              |             | 10:30～11:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>佐野   | 10:30～11:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>関根                 |                                | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>関根                   |
| 11:00       |                                                 |                                        |                                        |             |                                          |                                                        |                                |                                                 |
| 12:00       | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>関根                   | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>佐野        | 12:15～13:15<br>エアロビヨガ<br>関根            |             | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>佐野            | 12:15～13:15<br>腸活ヨガ<br>関根                              |                                | 12:15～13:15<br>はじめての「ハー・ヨガ」<br>(会員様限定)齊藤        |
| 13:00       |                                                 |                                        |                                        |             |                                          |                                                        |                                |                                                 |
| 14:00       | 14:00～15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>齊藤                  | 14:00～15:00<br>スリムアッププレス<br>佐野         | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>佐野          |             | 14:00～15:00<br>フェイスアップヨガ<br>齊藤           | 14:00～14:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>佐野 |                                | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>齊藤 |
| 15:00       |                                                 |                                        |                                        |             |                                          |                                                        |                                |                                                 |
| 16:00       |                                                 | 15:45～16:45<br>もも尻ヨガティス<br>宇津木         | 15:45～16:45<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>佐野 |             |                                          |                                                        |                                |                                                 |
| 17:00       |                                                 |                                        |                                        |             |                                          |                                                        |                                |                                                 |
| 17:30～18:15 | Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>佐野         | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>関根          |                                        |             | 17:30～18:30<br>腸活ヨガ<br>関根                |                                                        | 17:30～18:30<br>エアロビヨガ<br>関根    | 17:30～18:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>関根          |
| 18:00       |                                                 |                                        |                                        |             |                                          |                                                        |                                |                                                 |
| 19:00       | 19:15～20:15<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>佐野            |                                        |                                        |             | 19:15～20:15<br>はじめての「ハー・ヨガ」<br>(会員様限定)齊藤 | 19:15～20:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>齊藤                      | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>関根  | 19:15～20:15<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>佐野      |
| 20:00       |                                                 |                                        |                                        |             |                                          |                                                        |                                |                                                 |
| 21:00       | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>宇津木 |                                        |                                        |             | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>関根            | 21:00～22:00<br>スリムアッププレス<br>佐野                         | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>宇津木 | 21:00～22:00<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>佐野            |
| 22:00       |                                                 |                                        |                                        |             |                                          |                                                        |                                |                                                 |

# ふじみ野店【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        |                                            |                                                  | 定<br>休<br>日  |                                            | 9:00～10:00<br>特別レッスン※有料<br>齊藤                  |                                                        |                                                |
| 10:00       |                                            |                                                  |              |                                            |                                                |                                                        |                                                |
| 10:30～11:30 | ココロカラダリセットヨガ<br>齊藤                         | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>関根                    |              | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>佐野 | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>齊藤 |                                                        | 10:30～11:30<br>フェイスアップヨガ<br>齊藤                 |
| 11:00       |                                            |                                                  |              |                                            |                                                |                                                        |                                                |
| 12:00       | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>佐野              | 12:15～13:15<br>腸活ヨガ<br>関根                        |              | 12:15～13:15<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>佐野       | 12:15～13:15<br>スリムアッププレス<br>佐野                 |                                                        | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>関根                  |
| 13:00       |                                            |                                                  |              |                                            |                                                |                                                        |                                                |
| 14:00       | 14:00～15:00<br>フェイスアップヨガ<br>齊藤             | 14:00～15:00<br>もも尻ヨガティス<br>宇津木                   |              | 14:00～15:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>関根     |                                                | 14:00～15:00<br>エアロビヨガ<br>関根                            |                                                |
| 15:00       |                                            |                                                  |              |                                            |                                                |                                                        |                                                |
| 16:00       | 15:45～16:45<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>佐野 | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>宇津木 |              |                                            |                                                |                                                        |                                                |
| 17:00       |                                            |                                                  |              |                                            |                                                |                                                        |                                                |
| 17:30～18:30 | リンパデトックスヨガ<br>佐野                           |                                                  |              | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>齊藤                | 17:30～18:30<br>腸活ヨガ<br>関根                      | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>関根                          | 17:30～18:30<br>ホットピラティス<br>佐野                  |
| 18:00       |                                            |                                                  |              |                                            |                                                |                                                        |                                                |
| 19:00       |                                            |                                                  |              | 19:15～20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>齊藤                | 19:15～20:15<br>エアロビヨガ<br>関根                    | 19:15～20:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>関根                 | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>佐野                |
| 20:00       |                                            |                                                  |              |                                            |                                                |                                                        |                                                |
| 21:00       |                                            |                                                  |              | 21:00～22:00<br>もも尻ヨガティス<br>宇津木             | 21:00～22:00<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>佐野           | 21:00～21:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>佐野 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>齊藤 |
| 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。

◆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▶



ふじみ野店【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  |                                        |                                                        | 定休日       |                                                 | 9:00～10:00<br>特別レッスン※有料<br>齊藤                          |                                                  |                                            |                                                   |
| 10:00 |                                        | 10:20～10:30<br>アサナ解説【コブラのポーズ】                          |           |                                                 |                                                        |                                                  |                                            |                                                   |
|       | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>齊藤            | 10:30～11:30<br>フェスタ特別レッスン<br>関根                        |           | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ<br>関根                       | 10:30～11:30<br>(復活)K-POP WORKOUT<br>Dynamite MIX<br>佐野 |                                                  | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>関根              | 10:30～11:30<br>スリムアッププレス<br>佐野                    |
| 11:00 |                                        | 12:05～12:15<br>アサナ解説<br>【手の上にあげるポーズ】                   |           |                                                 |                                                        |                                                  |                                            |                                                   |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>関根 | 12:15～13:00<br>Movie Heroine Yoga<br>鳥野                |           | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>齊藤                     | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>佐野                        |                                                  | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>鳥野 | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>佐野                   |
| 13:00 |                                        | 13:20～13:30<br>アサナ解説【目のポーズ】                            |           |                                                 |                                                        |                                                  |                                            |                                                   |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>SUMO YOGA<br>齊藤         | 13:30～15:00<br>ステップアップ<br>アサナWS<br>齊藤                  |           | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>関根                   | 14:00～15:00<br>アロマリラクゼーション<br>HERBAL RELAX<br>齊藤       |                                                  | 14:00～15:00<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>佐野       | 14:00～15:00<br>もも尻ヨガティス<br>宇津木                    |
| 15:00 |                                        | 15:35～16:45<br>アサナ解説【脚の前屈】                             |           |                                                 |                                                        |                                                  |                                            |                                                   |
| 16:00 | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>関根          | 15:45～16:45<br>(復活)K-POP WORKOUT<br>Dynamite MIX<br>佐野 |           |                                                 |                                                        |                                                  |                                            | 15:30～17:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>未定           |
| 17:00 |                                        |                                                        |           | 17:30～18:30<br>アロマリラクゼーション<br>FRUITY DIET<br>鳥野 |                                                        | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>鳥野                      | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>佐野            | 17:30～18:30<br>アロマリラクゼーション<br>HERBAL RELAX<br>宇津木 |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>腸活ヨガ<br>関根              |                                                        |           |                                                 |                                                        |                                                  |                                            |                                                   |
| 19:00 |                                        |                                                        |           | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>宇津木                  | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>鳥野                          | 19:15～20:15<br>腸活ヨガ<br>関根                        | 19:15～20:15<br>SUMO YOGA<br>齊藤             | 19:15～20:15<br>特別レッスン※有料<br>齊藤                    |
| 20:00 |                                        |                                                        |           |                                                 |                                                        |                                                  |                                            |                                                   |
| 21:00 |                                        |                                                        |           | 21:00～21:45<br>Movie Heroine Yoga<br>鳥野         | 21:00～22:00<br>腸活ヨガ<br>関根                              | 21:00～22:00<br>アロマリラクゼーション<br>HERBAL RELAX<br>鳥野 | 21:00～22:00<br>肩コリラクゼーション<br>齊藤            |                                                   |
| 22:00 |                                        |                                                        |           |                                                 |                                                        |                                                  |                                            |                                                   |

ふじみ野店【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  |                                                        | 定休日       |                                                        |                                          |                                                  |                                                 | 年末年始休業    | 年末年始休業    |
| 10:00 |                                                        |           |                                                        |                                          |                                                  |                                                 |           |           |
|       | 10:30～11:30<br>フェイスアップヨガ<br>齊藤                         |           | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>関根                            | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>佐野          |                                                  | 10:30～11:30<br>スリムアッププレス<br>佐野                  |           |           |
| 11:00 |                                                        |           |                                                        |                                          |                                                  |                                                 |           |           |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>関根                          |           | 12:15～13:15<br>アロマリラクゼーション<br>DEEP FOREST<br>鳥野        | 12:15～13:00<br>Movie Heroine Yoga<br>鳥野  |                                                  | 12:15～13:15<br>腸活ヨガ<br>関根                       |           |           |
| 13:00 |                                                        |           |                                                        |                                          |                                                  |                                                 |           |           |
| 14:00 | 14:00～14:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>佐野 |           | 12:15～13:15<br>免疫セラピーヨガ<br>鳥野                          |                                          |                                                  | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>関根                   |           |           |
| 15:00 |                                                        |           |                                                        |                                          |                                                  |                                                 |           |           |
| 16:00 | 15:45～16:45<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>関根                 |           |                                                        |                                          |                                                  | 15:45～17:45<br>108回太陽礼拝<br>(会員様限定)<br>※常温<br>鳥野 |           |           |
| 17:00 |                                                        |           | 17:30～18:30<br>はじめてのハワート<br>(会員様限定)齊藤                  | 17:30～18:30<br>腸活ヨガ<br>関根                | 17:30～18:30<br>アロマリラクゼーション<br>HERBAL RELAX<br>齊藤 |                                                 |           |           |
| 18:00 |                                                        |           |                                                        |                                          |                                                  |                                                 |           |           |
| 19:00 |                                                        |           | 19:15～20:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>齊藤                      | 19:00～20:30<br>EX/パワーヨガ<br>(会員様限定)<br>齊藤 | 19:15～20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>齊藤                      |                                                 |           |           |
| 20:00 |                                                        |           |                                                        |                                          |                                                  |                                                 |           |           |
| 21:00 |                                                        |           | 21:00～22:00<br>(復活)K-POP WORKOUT<br>Dynamite MIX<br>佐野 | 21:00～22:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>関根   | 21:00～22:00<br>もも尻ヨガティス<br>宇津木                   |                                                 |           |           |
| 22:00 |                                                        |           |                                                        |                                          |                                                  |                                                 |           |           |