

各務原店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 30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 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 中村	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 光田	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 中村		10:30～11:30 ボールでゆがみトリック 光田	10:30～11:30 スタンダード60 小林		10:30～11:30 エアロビヨガ 中村
12:00								
13:00	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 小林	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 中村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 光田		12:15～13:15 ダイエットヨガ 小林	12:15～13:15 はじめてのハワーク (会員様限定)増田		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 小林
14:00	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 中村	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 小林	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 中村		14:00～15:00 ホットピラティス 光田	14:00～15:00 腸活ヨガ 小林		14:00～15:00 背中美人ヨガ 小林
15:00								
16:00		15:45～16:45 セルトルと脚ヨガ 中村	15:45～17:15 EXパワーヨガ (会員様限定)光田					
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 増田	17:30～18:30 ボールでゆがみトリック 光田			17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 増田		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 中村	18:00～18:30 ヨガライト30 光田
19:00	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 小林	19:00～20:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)小林			19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 小林	19:15～20:15 ダイエットヨガ 光田	19:15～20:25 ディープブレスヨガ 光田	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 中村
20:00								
21:00	20:45～21:45 背中美人ヨガ 増田				20:45～21:45 スタンダード60 増田	20:45～21:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 増田	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 中村	20:45～21:45 もも尻ヨガティス 光田
22:00								

各務原店【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 休 日				
10:00							
11:00	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 小林	10:30～11:30 ホットピラティス 光田		10:30～11:30 スタンダード60 増田	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)小林		10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 中村
12:00							
13:00	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 光田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 増田		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 小林	12:15～13:15 背中美人ヨガ 増田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 光田
14:00	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 中村	14:00～15:00 エアロビヨガ 中村		14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)増田			14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 中村
15:00							
16:00	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 中村	15:45～16:55 ディープブレスヨガ 光田					
17:00							
18:00	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 光田			18:00～18:30 ヨガライト30 小林	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 光田	18:00～18:30 リンパデトックス30 増田	17:30～18:30 ダイエットヨガ 光田
19:00	19:00～20:00 ダイエットヨガ 小林			19:15～20:15 エアロビヨガ 中村	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 中村	19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定)光田	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 増田
20:00							
21:00				20:45～21:45 リンパデトックスヨガ 中村	20:45～21:45 美ボディフロー ピラティス 光田	20:45～21:45 スタンダード60 増田	20:45～21:45 骨盤矯正ヨガ 増田
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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



各務原店【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					
10:00		10:20～10:30 アサナ解説【コブラのポーズ】						
	10:30～11:30 エアロビヨガ 中村	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン 光田		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 渡辺	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 増田		10:30～11:30 (復活)美脚小尻ヨガ 中村	10:30～11:30 腸活ヨガ 小林
11:00		12:35～12:45 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】						
12:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 小林	12:45～13:30 Movie Heroine Yoga 小林		12:15～13:15 はじめてのハワーカ (会員様限定)増田	12:15～13:15 (復活)美脚小尻ヨガ 中村		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 光田	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 増田
13:00								
		13:50～14:00 アサナ解説【開脚前屈】						
14:00	14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 中村	14:00～15:00 (復活)美脚小尻ヨガ 中村		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 渡辺			14:00～15:00 スタンダード60 中村	14:00～15:00 ホットピラティス 光田
15:00		15:35～15:45 アサナ解説【月のポーズ】						
	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 増田	15:45～17:15 ステップアップ アサナWS 増田						15:45～16:45 背中美人ヨガ 増田
16:00								
17:00								
	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 小林			17:30～18:30 ダイエットヨガ 小林	17:30～18:00 リンパデトックス30 小林	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)中村	17:30～18:00 ヨガライト30 奥村	17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 光田
18:00								
19:00	19:00～20:00 スタンダード60 増田			19:15～20:15 ホットピラティス 光田	18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 光田	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 光田	19:05～20:15 ディープブレスヨガ 光田	19:00～19:45 Movie Heroine Yoga 小林
20:00								
21:00				20:45～21:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 小林	20:45～21:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 小林	20:45～21:45 リンパデトックスヨガ 中村	20:45～21:45 Sound Feel Yoga ver.2 奥村	
22:00								

各務原店【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						
10:00	10:00～11:30 アドバンス90 (会員様限定) 小林		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 光田	10:30～11:40 ディープブレスヨガ 光田		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 増田		
11:00								
12:00	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 増田		12:15～13:15 スタンダード60 中村	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 小林		12:15～13:15 ダイエットヨガ 光田	年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業
13:00								
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 小林		14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 光田	14:00～15:00 ホットピラティス 光田		14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 光田		
15:00								
	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 増田					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 中村		
16:00								
17:00								
				17:30～18:30 はじめてのハワーカ (会員様限定)増田				
18:00			18:00～18:30 ヨガライト30 小林		18:00～18:30 リンパデトックス30 小林			
19:00								
			19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腹育中Edition 中村	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 中村	19:15～20:15 (復活)美脚小尻ヨガ 中村			
20:00								
21:00			20:45～21:45 腸活ヨガ 小林	20:45～21:45 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 増田	20:45～21:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)小林			
22:00								