

金沢店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年11月25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									
10:30~11:30	肩コリラックスヨガ 藤田	背中美人ヨガ 藤田	リンパデトックスヨガ 近江			10:30~11:30 ポールでゆがみトリコ 高橋	10:30~11:30 スタンダード60 近江		10:30~11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)高橋
11:00									
12:00	12:15~13:00 BEAT CORE HIIT 藤田	12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ 高橋	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 藤田			12:15~13:15 スタンダード60 近江	12:15~13:15 エアロビヨガ 米津		12:15~13:15 フェイスアップヨガ 藤田
13:00									
14:00	14:00~15:00 スタンダード60 近江	14:00~15:00 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)高橋	14:00~15:00 スタンダード60 近江			14:00~15:00 スリムアッププレス 高橋	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 米津		14:00~15:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ 高橋
15:00									
16:00		15:45~16:45 腫トレ ビューティーヨガ 藤田	15:45~16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 藤田						
17:00									
17:30~18:30	全身とどのう 寝たまんまヨガ 高橋	17:30~18:30 ホットピラティス 橋谷				17:30~18:30 フェイスアップヨガ 藤田		17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 近江	17:30~18:30 背中美人ヨガ 藤田
18:00									
19:00	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ 近江					19:15~20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 米津	18:45~20:15 アドバンス90 (会員様限定) 高橋	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ 米津	19:15~20:15 スタンダード60 米津
20:00									
21:00	21:00~22:00 Sound Feel Yoga ver.2 高橋					21:00~21:45 BEAT CORE HIIT 藤田	21:00~22:00 腫トレ ビューティーヨガ 藤田	21:00~22:00 スタンダード60 近江	21:00~22:00 エアロビヨガ 米津
22:00									

金沢店【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		10:20~10:30 アサナ解説【コブラのポーズ】			10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤田	10:30~11:30 もも尻ヨガティス 高橋		10:30~11:15 Movie Heroine Yoga 高橋
11:00	10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2 高橋	10:30~11:30 フェスタ特別レッスン 藤田						
12:00	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 近江	12:05~12:15 アサナ解説【手の上にあげるポーズ】			12:15~13:15 肩コリラックスヨガ 米津	12:15~13:15 スタンダード60 近江		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 藤田
13:00		12:15~13:00 Movie Heroine Yoga 高橋						
14:00	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 米津	13:50~14:00 アサナ解説【月のポーズ】			14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 藤田			14:00~15:00 背中美人ヨガ 藤田
15:00		14:00~15:30 ステップアップ アサナWS 近江						
16:00	15:45~16:45 ポールでゆがみトリコ 高橋	16:05~16:15 アサナ解説【開脚前屈】						
17:00		16:15~17:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 米津						
17:30~18:30	セルトル美脚ヨガ 米津				17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 近江	17:30~18:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 米津	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 米津	17:30~18:30 スタンダード60 近江
18:00								
19:00								
19:15~20:15	セルトル美脚ヨガ 米津				19:15~20:15 ディーププレスヨガ 藤田	19:15~20:15 フェイスアップヨガ 藤田	19:15~20:15 ホットピラティス 高橋	
20:00								
21:00		16:05~16:15 アサナ解説【手の上にあげるポーズ】			21:00~22:00 スタンダード60 近江	21:00~22:00 腫トレ ビューティーヨガ 藤田	21:00~22:00 エアロビヨガ 米津	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 近江
22:00		16:15~17:00 Movie Heroine Yoga 高橋						

【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。



金沢店【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									
11:00	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 米津	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 藤田			10:30～11:30 ボールでゆがみトリオ 高橋	10:30～11:30 スタンダード60 米津		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 米津	10:30～11:30 背中美人ヨガ 藤田
12:00									
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤田	12:15～13:15 ホットピラティス 高橋			12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 高橋	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 近江		12:15～13:16 セルトル美脚ヨガ 米津	12:15～13:15 リンパドックスヨガ 近江
14:00	14:00～15:00 肩活ヨガ 高橋	14:00～15:10 ティープレスヨガ 藤田			14:00～15:00 リンパドックスヨガ 近江	14:00～15:00 エアロビヨガ 米津		14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 藤田	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 高橋
15:00									
16:00	16:45～16:45 スタンダード60 米津	16:45～16:45 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)高橋							16:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 藤田
17:00									
18:00	17:30～18:30 スリムアッププレス 高橋				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 藤田		17:30～18:30 背中美人ヨガ 藤田	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 近江	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 高橋
19:00									
20:00				19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 米津	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)高橋	19:15～20:15 リンパドックスヨガ 近江	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 高橋		
21:00				21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 藤田	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 藤田	21:00～22:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 米津	21:00～22:00 肩活ヨガ 高橋		
22:00									

金沢店【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	年 末 年 始	
10:00									
11:00	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 高橋			10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 高橋	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定)高橋	10:30～11:30 スタンダード60 近江			
12:00									12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 藤田
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 米津			12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 近江	12:45～13:45 フェイスアップヨガ 藤田				
14:00	14:00～15:00 ボールでゆがみトリオ 高橋			14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)高橋					14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 藤田
15:00									
16:00	16:45～17:45 セルトル美脚ヨガ 米津								16:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 米津
17:00									
18:00				17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 藤田	17:30～18:30 スタンダード60 近江	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 高橋			
19:00									
20:00			19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 米津	19:15～20:15 エアロビヨガ 米津	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 近江				
21:00			21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 米津	21:00～22:00 リンパドックスヨガ 近江	21:00～22:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 米津				
22:00									