

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								
10:00								
11:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 藤田	10:30～11:30 背中美人ヨガ 藤田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 近江		10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 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
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 近江	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)高橋	14:00～15:00 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	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
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 全身とのう 寝たまんまヨガ 高橋	17:30～18:30 ホットピラティス 鍋谷			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
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		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 HIT 藤田	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 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								

定
休
日

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							
10:00							
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 高橋	10:20～10:30 アサナ解説【コブラのポーズ】	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン 藤田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤田	10:30～11:30 もし房ヨガティス 高橋		10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 高橋
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 【手を上にあげるポーズ】	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 高橋	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							
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【弓のポーズ】	14:00～15:30 ステップアップ アサナWS 近江	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の施青中Edition 藤田			14:00～15:00 背中美人ヨガ 藤田
15:00							
16:00	15:45～16:45 ポールでゆがみとりヨガ 高橋	16:05～16:15 アサナ解説【開脚前屈】	16:15～17:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 米津				
17:00							
18:00	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
19:00							
20:00							
21:00				16:05～16:15 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】	19:15～20:25 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
22:00				16:15～17:00 Movie Heroine Yoga 高橋	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	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 近江

定
休
日

【お問い合わせセンター】 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づつに制限されます。

*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。



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								
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 ポールでゆがみとりヨガ 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	12:15～13:15 Movie Heroine Yoga 高橋	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 近江	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 米津
14:00	14:00～15:00 脚活ヨガ 高橋	14:00～15:10 ディープフレッシュヨガ 藤田		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 近江	14:00～15:00 エアロビヨガ 米津		14:00～15:00 脚トレ ビューティヨガ 藤田	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 高橋
15:00								
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 米津	15:45～16:45 はじめてのハーバリヨガ (会員様限定)高橋					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 藤田	
17:00								
18:00	17:30～18:30 スリムアップブレス 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								
21:00				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 リンパデトックスヨガ 近江	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 高橋	
22:00				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 脚活ヨガ 高橋	

定
休
日

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								
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								
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		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 藤田		
14:00	14:00～15:00 ポールでゆがみとりヨガ 高橋		14:00～15:00 はじめのハーバリヨガ (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	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 米津					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 米津		
17:00								
18:00				17:30～18:15 Best Drum Diet3.0 二の腕瘦中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								
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 米津			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		
22:00								

定
休
日

年
末
年
始