

## 前橋店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 15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 米津	10:30～11:30 スリムアッププレス 森	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 島野		10:30～11:30 フェイスアップヨガ 森	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 鈴木		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 鈴木
12:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 島野	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 金井	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)鈴木		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 鈴木		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 鈴木
13:00								
14:00	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 森	14:00～15:00 スタンダード60 森	14:00～15:00 背中美人ヨガ 島野		14:00～15:00 ダイエットヨガ 森	14:00～15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 鈴木		14:00～15:00 脚トレ ビューティーヨガ 鈴木
15:00								
16:00		15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 金井	15:45～16:55 ディーププレスヨガ 鈴木					
17:00					17:00～18:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 鈴木	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 鈴木	17:30～18:30 全身とのう 寝たまんまヨガ 鈴木	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 鈴木
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 島野	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 鈴木						
19:00	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鈴木	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)鈴木			19:15～20:15 スタンダード60 島野	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 森	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 金井	19:15～20:15 ホットピラティス 森
20:00	21:00～22:00 ホットピラティス 鈴木				21:00～22:00 フェイスアップヨガ 森	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 森		21:00～22:00 スタンダード60 森
21:00								
22:00								

## 前橋店【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 腸活ヨガ 鈴木	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 森		10:30～11:30 エアロビヨガ 金井	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 金井		10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 鈴木
12:00	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 鈴木	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 金井		12:15～13:15 スタンダード60 大山	12:15～13:15 ホットピラティス 鈴木		12:45～13:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木
13:00							
14:00	13:50～15:00 ディーププレスヨガ 森	14:00～15:00 SUMO YOGA 金井		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 金井	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 金井		14:30～15:30 スリムアッププレス 森
15:00							
16:00	15:45～16:45 背中美人ヨガ 島野	15:45～16:45 スタンダード60 森					
17:00							
18:00	17:30～18:30 ホットピラティス 森			17:30～18:30 脚トレ ビューティーヨガ 大山	17:30～18:30 ダイエットヨガ 森	17:30～18:30 腸活ヨガ 森	17:30～18:30 スタンダード60 森
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 島野			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 鈴木	19:15～20:15 スタンダード60 森	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 鈴木	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 金井
20:00							
21:00				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鈴木	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)鈴木	20:50～22:00 ディーププレスヨガ 森	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 金井
22:00							

【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。



## 前橋店【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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 鈴木		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 金井	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 金井		10:30～11:30 スタンダード60 森	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 森
12:00	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)鈴木	12:15～12:25 7+7解説【コブラのポーズ】	12:25～13:25 フェスタ特別レッスン 金井	12:15～13:15 SUMO YOGA 金井	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木		12:15～13:15 スリムアッププレス 森	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鈴井
13:00				14:00～15:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 大山	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 金井		14:00～15:00 エアロビヨガ 金井	14:00～15:00 腸活ヨガ 森
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 金井	14:10～14:20 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】						15:45～16:45 ダイエットヨガ 森
15:00		14:20～15:05 Movie Heroine Yoga 鈴木						
16:00	15:45～16:45 ホットピラティス 鈴木	19:50～16:00 アサナ解説【弓のポーズ】	16:00～17:30 ステップアップ アサナWS 森					
17:00	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 金井			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大山	17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 鈴木	17:30～18:30 脚トレ ピューティーヨガ 鈴木	17:30～18:30 背中美人ヨガ 鈴木	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 鈴井
18:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 金井							
19:00				19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 鈴木	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 森	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)鈴木	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鈴木	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 鈴井
20:00					21:00～22:00 脚トレ ピューティーヨガ 鈴木	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 森	21:00～22:00 セルトル・美脚ヨガ 金井	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金井
21:00								
22:00								

定  
休  
日

## 前橋店【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	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 木村		10:30～11:30 スタンダード60 未定	10:30～11:30 背中美人ヨガ 鈴木		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 鈴木		
12:00	12:15～13:15 セルトル・美脚ヨガ 金井			12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)金井	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鈴木	12:15～13:15 スタンダード60 未定		
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 金井		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 金井	14:00～15:00 スタンダード60 未定		14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 鈴木		
15:00								
16:00	15:45～17:15 アドバンス90 (会員様限定) 木村					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 森		
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定  
休  
日

年  
末  
年  
始  
休  
業