

# 豊橋藤沢店【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	10:30～11:40 ディープレスヨガ 田中	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 勝田	10:30～11:15 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 勝田		10:30～11:30 スタンダード60 阿部	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西田		10:30～11:30 背中美人ヨガ 脇部
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 阿部	14:00～16:00 ダイエットヨガ 勝田	14:00～16:00 ココロカラダリセットヨガ 勝田		14:00～16:00 背中美人ヨガ 阿部	14:00～16:00 腰活ヨガ 西田		14:00～16:00 ホットピラティス 勝田
15:00								
16:00			15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 西田	15:45～16:45 背中美人ヨガ 阿部				
17:00								
18:00	17:30～18:30 腰活ヨガ 西田	17:30～18:30 スタンダード60 阿部		17:30～19:00 アドバンス90 (会員様限定) 田中		17:30～18:30 青盤矯正ヨガ 勝田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西田	
19:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 脇部			19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西田	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 勝田	19:15～20:15 ホットピラティス 勝田	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 勝田	
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西田			21:00～22:00 美ボディフレー ピラティス 田中	21:00～22:00 スタンダード60 阿部	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 西田	
22:00								

定  
休  
日

# 豊橋藤沢店【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		10:20～10:30 アサ解説 【手本上にあげるポーズ】	10:30～11:30 スタンダード60 阿部	10:30～11:30 ダイエットヨガ 森山	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 勝田		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝田
12:00		11:50～12:00 アサ解説【コラボのポーズ】	12:00～13:00 フェスタ特別レッスン 阿部	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 勝田	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 田中		12:15～13:15 背中美人ヨガ 阿部
13:00		13:35～13:45 アサ解説【月のポーズ】	13:45～15:15 ステップアップ アサナWS 西田	14:00～15:00 スタンダード60 阿部			
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西田	15:45～16:00 アサ解説【開脚前屈】	16:00～17:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 勝田				
15:00							
16:00	15:45～16:45 背中美人ヨガ 阿部	16:00～17:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 勝田					
17:00							
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 勝田			17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	17:30～18:30 スタンダード60 阿部	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 勝田	
19:00				19:00～20:30 ディープレスヨガ 田中	19:15～20:15 スタンダード60 阿部	19:15～20:00 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 勝田	
20:00							
21:00				21:00～22:00 背中美人ヨガ 阿部	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 田中	21:00～22:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 勝田	21:00～22:00 スタンダード60 阿部
22:00							

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。  
◆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♪



## 豊橋藤沢店【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 ホットピラティス 勝田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西田		10:30～11:30 背中美人ヨガ 西田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 西田		10:30～11:30 はじめてのハーネスヨガ (会員様限定)山内	10:30～11:30 ポールでゆがみヨガ 勝田
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 西田	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 勝田		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 勝田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西田		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内	12:15～13:15 エアロビヨガ 西田
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 勝田	14:00～15:00 勝活ヨガ 西田		14:00～15:00 スタンダード60 西田	14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 勝田		14:00～15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 山内	14:00～15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 山内
15:00								
16:00	15:45～16:45 背中美人ヨガ 西田	15:45～16:45 はじめてのハーネスヨガ (会員様限定)勝田					15:45～16:45 スタンダード60 阿部	
17:00								
18:00	17:30～18:30 ポールでゆがみヨガ 勝田			17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 山内		17:30～18:30 全身とのう 寝たまんまヨガ 山内	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 西田	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 山内
19:00								
20:00								
21:00				19:15～20:15 スタンダード60 阿部	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 山内	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 勝田	19:15～20:15 ホットピラティス 勝田	
22:00								

## 豊橋藤沢店【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	10:30～11:30 背中美人ヨガ 阿部		10:30～11:30 全員とのう 寝たまんまヨガ 山内	10:30～11:30 勝活ヨガ 西田		10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 勝田		
12:00	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 山内		12:15～13:15 スタンダード60 阿部	12:15～13:45 EX/パワーヨガ (会員様限定) 山内		12:15～13:15 スタンダード60 阿部		
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 阿部		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 山内			14:00～15:00 背中美人ヨガ 阿部		
15:00								
16:00	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 勝田		
17:00								
18:00				17:30～18:30 エアロビヨガ 西田	17:30～18:30 はじめてのハーネスヨガ (会員様限定)勝田	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 西田		
19:00								
20:00				19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 勝田	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 勝田	19:15～20:15 全員とのう 寝たまんまヨガ 山内		
21:00				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西田	21:00～22:00 スタンダード60 阿部	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 山内		
22:00								

年末年始休業