

豊橋藤沢店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 16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<br>休<br>日 |          |  |   |  |  |
| 10:00 | 10:30～11:40<br>ディープブレスヨガ<br>田中                  | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>勝田                    | 10:30～11:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>勝田 |             |          | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>阿部                  | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>西田 |  | 10:30～11:30<br>背中美人ヨガ<br>阿部                    |
| 11:00 |   |  |  |             |          |  |   |  |  |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)田中        | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>西田 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>阿部                          |             |          | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>西田                | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>阿部                     |  | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>阿部                  |
| 13:00 |   |  |  |             |          |  |   |  |  |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>阿部                   | 14:00～15:00<br>ダイエットヨガ<br>勝田                   | 14:00～15:00<br>ココロカラダリセットヨガ<br>勝田                      |             |          | 14:00～15:00<br>背中美人ヨガ<br>阿部                    | 14:00～15:00<br>腸活ヨガ<br>西田                       |  | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>勝田                  |
| 15:00 |   |  |  |             |          |  |   |  |  |
| 16:00 |   | 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>西田                | 15:45～16:45<br>背中美人ヨガ<br>阿部                            |             |          |  |   |  |  |
| 17:00 |   |  |  |             |          |  |   |  |  |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>腸活ヨガ<br>西田                       | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>阿部                  |  |             |          | 17:30～18:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>田中        |   | 17:30～18:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>勝田                    | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>西田 |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>阿部                     |  |  |             |          | 19:30～20:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>西田 | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>勝田                   | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>勝田                  | 19:15～20:00<br>BEAT CORE HIT<br>勝田             |
| 20:00 |   |  |  |             |          |  |   |  |  |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>西田 |  |  |             |          | 21:00～22:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>田中          | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>阿部                   | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>西田 | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>西田                |
| 22:00 |   |  |  |             |          |  |   |  |  |

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  |   |  | 定<br>休<br>日 |           |  |  |  |  |
| 10:00 |   | 10:20～10:30<br>アサナ解説<br>【手書きにあげるポーズ】                   |             |           | 10:30～11:30<br>ダイエットヨガ<br>勝田             | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>勝田                |  | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>勝田         |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>阿部                   | 10:30～11:15<br>Movie Heroine Yoga<br>森山                |             |           |  |  |  |  |
| 12:00 |   | 11:50～12:00<br>アサナ解説【コブラのポーズ】                          |             |           |  |  |  |  |
| 13:00 | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>勝田                   | 12:00～13:00<br>フェスタ特別レッスン<br>阿部                        |             |           | 12:15～13:15<br>ホールでやがみとりヨガ<br>勝田         | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>田中 |  | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>阿部                            |
| 14:00 |   | 13:35～13:45<br>アサナ解説【目のポーズ】                            |             |           |  |  |  |  |
| 15:00 | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>勝田 | 13:45～15:15<br>ステップアップ<br>アサナWS<br>西田                  |             |           | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>阿部            |  |  |  |
| 16:00 | 15:45～16:45<br>背中美人ヨガ<br>阿部                     | 15:50～16:00<br>アサナ解説【開脚前屈】                             |             |           |  |  |  |  |
| 17:00 |   | 16:00～17:00<br>(復活)K-POP WORKOUT<br>Dynamite MIX<br>勝田 |             |           |  |  |  |  |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>勝田                 |  |             |           | 17:30～18:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)田中 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>阿部              | 17:30～18:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>勝田                      |  |
| 19:00 |   |  |             |           |  | 19:00～20:30<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>田中    | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>阿部                          | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>勝田 |
| 20:00 |   |  |             |           |  |  |  |  |
| 21:00 |   |  |             |           | 21:00～22:00<br>背中美人ヨガ<br>阿部              | 21:00～22:00<br>肩コリラックスヨガ<br>田中             | 21:00～22:00<br>(復活)K-POP WORKOUT<br>Dynamite MIX<br>勝田 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>阿部                          |
| 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▶



