

八戸店【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				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 西向	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大崎	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)三田		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 三田	10:30～11:30 スタンダード60 西向		10:30～11:30 腸活ヨガ 三田
12:00								
13:00								
14:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三田	12:15～13:15 青中美人ヨガ 大崎	12:15～13:15 スタンダード60 西向		12:15～13:15 ホットピラティス 大崎	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 三田		12:15～13:15 スタンダード60 西向
15:00								
16:00		15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 大崎	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 西向					
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 西向	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 西向			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 大崎		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三田	17:30～18:30 青中美人ヨガ 大崎
19:00								
20:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 大崎				19:15～20:15 青中美人ヨガ 大崎	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大崎	19:15～20:15 スタンダード60 西向	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 大崎
21:00	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 大崎				21:00～22:00 スタンダード60 西向	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 三田	21:00～22:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)三田	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 西向
22:00								

八戸店【12月9日～12月16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)	12月 16日(土)
9:00			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:30 青中美人ヨガ 大崎	10:30～11:30 エアロビヨガ 長瀬		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 西向	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 大崎		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 三田	10:30～11:30 スタンダード60 西向
12:00								
13:00				12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大崎	12:15～13:15 青中美人ヨガ 大崎		12:15～13:15 スタンダード60 西向	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)岩村
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 大崎	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長瀬		14:00～15:00 スタンダード60 西向			14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 三田	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 西向
15:00								
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長瀬	15:45～16:45 ホットピラティス 大崎						15:45～16:45 もも尻ヨガティス 三田
17:00								
18:00	17:30～18:30 エアロビヨガ 長瀬			17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 三田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 三田	17:30～18:30 スタンダード60 西向	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 西向	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大崎
19:00								
20:00				19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 三田	19:00～20:00 スタンダード60 西向	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 大崎	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 大崎	
21:00				21:00～22:00 ホットピラティス 大崎	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定)三田	21:00～22:00 青中美人ヨガ 大崎	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大崎	
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。

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。



八戸店【12月17日～12月23日スケジュール】

	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)	12月 24日(日)
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 フェスタ特別レッスン 大崎		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 三田	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大崎		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 小泉	10:30～11:30 ホットピラティス 三田	10:30～11:30 スタンダード60 西向
11:00								
12:00	12:05～12:15 アサナ解説【目のポーズ】 12:15～13:45 ステップアップ アサナWS 三田		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 西向	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 三田		12:15～13:15 スタンダード60 西向	12:00～13:00 ココロカラダリセットヨガ 三田	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 大崎
13:00								
14:00	14:20～14:30 アサナ解説【脚関節】 14:30～15:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 岩村 16:05～16:15 アサナ解説 【手の上にあげるポーズ】 16:15～17:00 Movie Heroine Yoga 大崎		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 三田			14:00～15:00 腸活ヨガ 小泉	13:30～15:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 赤間	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 大崎
15:00								
16:00							16:45～16:45 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 大崎	16:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 西向
17:00			17:30～18:30 スタンダード60 西向	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 小泉	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 三田	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 三田	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大崎	
18:00								
19:00			19:15～20:15 エアロビヨガ 小泉	19:15～20:15 スタンダード60 西向	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 西向	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 三田		
20:00								
21:00			21:00～22:00 腸活ヨガ 小泉	21:00～22:00 スリムアッププレス 小泉	21:00～22:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 三田	21:00～21:45 Movie Heroine Yoga 大崎		
22:00								

八戸店【12月24日～12月31日スケジュール】

	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		10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 三田	10:30～11:30 エアロビヨガ 小泉		10:30～11:30 スタンダード60 西向		
11:00							
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 西向	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 三田		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 大崎		
13:00							
14:00		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 西向	14:00～15:00 腸活ヨガ 小泉		14:00～15:00 スリムアッププレス 小泉		
15:00							
16:00					16:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 大崎		
17:00							
18:00		17:30～18:30 ホットピラティス 小泉		17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 三田			
19:00							
20:00		19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)三田	19:15～20:15 スタンダード60 西向	19:15～20:15 スリムアッププレス 小泉			
21:00		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 小泉	21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 大崎	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 三田			
22:00							