

# 苦小牧店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 10月29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								
10:30～11:30	肩こりラックスヨガ 森	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 日野	10:30～11:30 スタンダード60 清都		10:30～11:30 エアロビヨガ 日野	10:30～11:30 スタンダード60 清都		10:30～11:30 ダイエットヨガ 森
11:00								
12:00								
12:15～13:15	スタンダード60 清都	12:15～13:15 スタンダード60 清都	12:15～13:15 ダイエットヨガ 森		12:15～13:15 スタンダード60 清都	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 日野		12:15～13:15 腸活ヨガ 森
13:00								
14:00	14:00～15:00 ダイエットヨガ 森	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 日野	14:00～15:00 スタンダード60 清都		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 日野			14:00～15:00 スタンダード60 清都
15:00								
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 清都	15:45～16:45 腸活ヨガ 森					
17:00						17:00～18:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 日高		
17:30～18:30	リンパデトックスヨガ 日野	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 日野			17:30～18:30 ダイエットヨガ 森		17:30～18:30 スタンダード60 森	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 日野
18:00								
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 森				19:15～20:15 肩こりラックスヨガ 森	18:45～20:15 アドバンス90 (会員権限定) 日野	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 日高	19:00～20:00 スタンダード60 日高
20:00								
21:00	21:00～22:00 エアロビヨガ 日野				21:00～22:00 スタンダード60 日高	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 日高	21:00～22:00 ダイエットヨガ 森	20:45～21:45 リンパデトックスヨガ 日野
22:00								

# 苦小牧店【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		10:20～10:30 アサナ解説【開脚前屈】						
10:30～11:30	スタンダード60 清都	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 日野		10:30～11:30 スタンダード60 森	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 日野		10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 日高	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 日野
11:00								
12:00		12:05～12:15 アサナ解説【コブラのポーズ】						
12:15～13:15	肩こりラックスヨガ 森	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン 和平		12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 日高	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 日高		12:00～13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 日高	12:15～13:15 スタンダード60 清都
13:00		15:50～14:00 アサナ解説 【手まよにあげるボーズ】						
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 日野	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 日高		13:45～14:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 日高	14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 日野		13:45～14:45 スタンダード60 清都	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 日野
15:00		15:20～15:30 アサナ解説【月のポーズ】						
16:00	15:45～16:45 ダイエットヨガ 森	15:30～17:00 ステップアップ アサナWS 森						15:45～16:45 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 日野
17:00				17:30～18:30 腸活ヨガ 森		17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 日高	17:30～18:30 ダイエットヨガ 森	17:30～18:30 スタンダード60 清都
18:00								
19:00				19:15～20:15 スタンダード60 清都	19:15～20:15 ダイエットヨガ 森	19:00～20:00 スタンダード60 清都	19:15～20:15 肩こりラックスヨガ 森	
20:00								
21:00				21:00～22:00 ダイエットヨガ 森	21:00～22:00 スタンダード60 清都	20:45～21:45 フェイスアップヨガ 日高	21:00～22:00 スタンダード60 清都	
22:00								

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-989 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の開始の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。



# 苦小牧店【12月17日～12月24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								
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 清都		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 森	10:30～11:30 ダイエットヨガ 森		10:30～11:30 腸活ヨガ 森	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 浅見	10:30～11:30 腹トレ ビューティーヨガ 浅見
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 清都		14:00～15:00 ダイエットヨガ 森			14:00～15:00 スタンダード60 清都	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 浅見	14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)浅見
15:00								
16:00	15:45～16:45 腸活ヨガ 森						15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 清都	15:45～16:45 ダイエットヨガ 森
17:00								
18:00			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 清都	17:30～18:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)浅見	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 清都	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 浅見	17:30～18:30 スタンダード60 浅見	
19:00			19:15～20:15 腸活ヨガ 森	19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 日野	19:15～20:15 ダイエットヨガ 森	19:15～20:15 スタンダード60 清都		
20:00								
21:00			21:00～22:00 スタンダード60 清都	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 浅見	21:00～22:00 スタンダード60 清都	21:00～22:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)浅見		
22:00								

# 苦小牧店【12月25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 特 別 休 暇	年 末 特 別 休 暇
10:00							
11:00		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 日野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 清都		10:30～11:15 BEAT CORE HIT 浜野		
12:00							
13:00		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 浅見	12:15～13:15 スタンダード60 清都		12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 森		
14:00		14:00～15:00 エアロビヨガ 日野	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 日野		13:45～14:45 Sound Feel Yoga ver.2 浜野		
15:00							
16:00					5:30～17:00イントラ-レッズ 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 日野		
17:00							
18:00		17:30～18:30 スタンダード60 清都		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 清都			
19:00			19:15～20:15 腹トレ ビューティーヨガ 浅見	19:15～20:15 育中美人ヨガ 浅見			
20:00							
21:00		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 清都	21:00～22:00 スリムアッププレス 浅見	21:00～22:00 スタンダード60 清都			
22:00							