

## 小山店【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 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 大山	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 原田	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 大山		10:30～11:30 アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST 本田	10:30～11:30 腸活ヨガ 大山		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 大山
12:00								
13:00	12:15～13:15 全身とどのう 寝たまんまヨガ 原田	12:15～13:15 はじめてのハワーク (会員様限定)本田	12:15～13:15 スタンダード60 本田		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 本田	12:15～13:15 背中美人ヨガ 大山		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 本田
14:00	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 原田	14:00～15:00 スタンダード60 陶山	14:00～15:00 肩コリラクゼーションヨガ 大山		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)大山			14:00～15:10 ディーププレスヨガ 大山
15:00								
16:00		15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 原田	15:45～16:45 アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX 本田					
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 陶山	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 本田	17:30～18:30 特別レッスン※有料 大山		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 原田	17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 原田	17:30～18:30 スタンダード60 陶山	17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)本田
19:00								
20:00	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 大山				19:15～20:15 スタンダード60 陶山	19:15～20:15 ダイエットヨガ 原田	19:15～20:15 肩コリラクゼーションヨガ 大山	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 原田
21:00	20:50～21:50 美ボディフロー ピラティス 大山				20:50～21:50 ホットピラティス 原田	20:50～21:50 スタンダード60 陶山	20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2 大山	20:50～21:50 アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET 原田
22:00								

## 小山店【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 休 日				
10:00							
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 陶山	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 原田		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 本田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 原田		10:30～11:30 肩コリラクゼーションヨガ 大山
12:00							
13:00	12:15～13:15 アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX 本田	12:15～13:15 ホットピラティス 原田		12:15～13:15 ダイエットヨガ 原田	12:15～13:15 スタンダード60 陶山		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 大山
14:00	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)本田	14:00～15:00 スタンダード60 本田		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 原田	14:00～15:00 ホットピラティス 原田		14:00～15:00 アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST 本田
15:00							
16:00		15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)本田					
17:00	16:15～17:15 ココロカラダリセットヨガ 本田			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 本田		17:30～18:30 ダイエットヨガ 原田	17:30～18:30 スタンダード60 陶山
18:00	18:00～19:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ 原田						
19:00				19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定)本田	19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 大山	19:15～20:15 スタンダード60 陶山	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 原田
20:00							
21:00				20:50～21:50 スタンダード60 陶山	20:50～21:35 BEAT CORE HIIT 大山	20:50～21:50 腸活ヨガ 原田	20:50～22:00 ディーププレスヨガ 原田
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♪



## 小山店【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			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 原田	10:30～11:30 背中美人ヨガ 大山		10:30～11:30 スタンダード60 陶山	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 本田		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 大山	10:30～11:30 ホットピラティス 原田
11:00	12:05～12:15 アサナ解説 【手ま上にあげるポーズ】							
12:00	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 本田	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 本田		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 原田	12:15～13:15 スタンダード60 陶山		12:15～13:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 本田	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 原田
13:00	13:50～14:00 アサナ解説【月のポーズ】							
14:00	14:00～15:30 ステップアップ アサナWS 大山	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 大山		14:00～15:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)原田			14:00～14:45 BEAT CORE HIT 大山	14:00～15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 本田
15:00								
16:00	16:05～16:15 アサナ解説【開脚前屈】	15:45～16:45 スタンダード60 本田						15:45～16:45 ダイエットヨガ 大山
	16:15～17:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 大山							
17:00		17:30～18:30 特別レッスン※有料 大山		17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 本田	17:30～18:30 背中美人ヨガ 大山	17:30～18:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 本田	17:00～18:30 アドバンス60 (会員様限定)原田	17:30～18:30 スタンダード60 陶山
18:00								
19:00				19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 本田	19:15～20:15 腸活ヨガ 原田	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 大山	19:15～20:15 スタンダード60 陶山	19:15～20:15 特別レッスン※有料 大山
20:00								
21:00				20:50～21:50 全身ととのう 寝たまんまヨガ 原田	20:50～21:50 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 大山	20:50～21:50 リンパドレナージュ 本田	20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ 陶山	
22:00								

## 小山店【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		定 休 日					年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業
10:00								
	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 原田		10:30～11:30 スタンダード60 陶山	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 大山		10:30～11:30 リンパドレナージュ 本田		
12:00	12:15～13:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)原田		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 大山	12:15～13:15 腸活ヨガ 大山		12:15～13:25 ディープブレスヨガ 原田		
13:00								
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 陶山		14:00～15:00 腸トレ ビューティーヨガ 大山	14:00～15:00 スタンダード60 陶山		14:00～15:00 ダイエットヨガ 原田		
15:00								
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 陶山			15:45～16:45 特別レッスン※有料 大山		15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 本田		
17:00			17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 本田		17:30～18:30 スタンダード60 陶山			
18:00								
19:00			19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 原田	19:15～20:15 ホットピラティス 原田	19:15～20:15 肩コリラクゼーション 大山			
20:00								
21:00			20:50～21:50 パワーヨガAdvance (会員様限定)本田	20:50～21:50 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 本田	20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2 大山			
22:00								