

小山店【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	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 大山	10:30～11:30 ポ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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 本田	10:30～11:30 脚活ヨガ 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 全身とのう 寝たまんまヨガ 原田	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (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 育中美人ヨガ 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 南山	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 大山		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)大山			14:00～15:10 ディープレスヨガ 大山
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 南山	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 ポールでゆがみとりヨガ 原田	17:30～18:30 スタンダード60 南山	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)本田
19:00								
20:00								
21:00	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 大山				19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 原田	19:15～20:15 ダイエットヨガ 原田	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 大山	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 原田
22:00	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 南山	20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2 大山	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田

定
休
日

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								
10:00								
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 南山	10:30～11:30 脚トレ ピューティーヨガ 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 肩コリラックスヨガ 大山	
12:00								
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ 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 南山		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) 原田	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 アロマリラックスヨガ 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								
18:00	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 南山		
19:00								
20:00								
21:00	18:00～19:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 原田			19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)本田	19:15～20:15 脚トレ ピューティーヨガ 大山	19:15～20:15 スタンダード60 南山	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 原田	
22:00					20:50～21:50 スタンダード60 南山	20:50～21:35 BEAT CORE HIIT 大山	20:50～21:50 脚活ヨガ 原田	20:50～22:00 ディープレスヨガ 原田

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。

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。



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								
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 青中成人ヨガ 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								
12:00	12:05～12:15 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】	12:15～13:15 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 ボールでかがみヨガ 原田	12:15～13:15 スタンダード60 陶山		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ 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								
14:00	13:50～14:00 アサナ解説【弓のポーズ】	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 大山		14:00～15:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)原田			14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 大山	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 本田
15:00								
16:00	16:05～16:15 アサナ解説【脚脚筋肉】	16:15～17:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 大山	16:45～16:45 スタンダード60 本田				16:45～16:45 ダイエットヨガ 大山	
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定
休
日

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								
10:00								
11:00	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 リンパデトックスヨガ 本田		
12:00								
13:00	12:15～13:15 はじめてのハーヨガ (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 属活ヨガ 大山			12:15～13:25 ディープレスヨガ 原田		
14:00	14:00～15:00 セルトル拳脚ヨガ 陶山	14:00～15:00 壁トレ ピューティーヨガ 大山	14:00～15:00 スタンダード60 陶山			14:00～16:00 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						17:30～18:30 スタンダード60 陶山		
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定
休
日

年
末
年
始
休
業