

富山店【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 ホットピラティス 五井	10:30～11:30 スリムアッププレス 五井	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 大畠		10:30～11:30 背中美人ヨガ 山内	10:30～11:30 スタンダード60 大畠		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 山内
12:00				12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 五井	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 青木		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 五井
13:00					13:45～14:45 スタンダード60 大畠			
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 五井	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 大畠			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 山内	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 大畠		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)山内
15:00							15:00～16:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 山内	
16:00			15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 五井	15:30～17:00 アドバンス80 (会員様限定) 青木				
17:00								
18:00	17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 山内	17:30～18:30 スタンダード60 大畠			18:00～18:30 ヨガライト30 大畠		17:30～18:30 もも尻ヨガティス 五井	17:30～18:30 免疫セラビーヨガ 青木
19:00	19:15～20:15 エアロヨガ 青木				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 五井	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 山内	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 山内	19:15～20:15 スリムアッププレス 五井
20:00								
21:00	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 山内				21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 大畠	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 五井	21:00～22:00 スタンダード60 五井	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木
22:00								

定
休
日

富山店【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	10:30～10:40 アサナ解説【コブラのポーズ】	10:30～11:30 スリムアッププレス 五井		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 大畠	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 山内		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 山内
12:00	10:40～11:40 フェスタ特別レッスン 山内						
13:00	12:20～12:30 アサナ解説【腰痛前屈】 12:30～13:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 五井	12:15～13:15 スタンダード60 大畠		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 青木	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 青木		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木
14:00	14:10～14:20 アサナ解説【弓のポーズ】	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 五井		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 大畠			14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 山内
15:00	14:20～15:50 ステップアップ アサナWS 大畠						
16:00							
17:00	16:30～16:40 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】 16:40～17:25 Movie Heroine Yoga 青木	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 大畠		17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 山内	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 青木	18:00～18:30 リンパデトックス30 五井	
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

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。



富山店【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								
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 五井	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 大畠		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 大畠	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 青木		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 大畠	10:30～11:30 スタンダード60 大畠
12:00	12:15～13:15 ホットピラティス 五井	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 五井		12:15～13:15 エアロビヨガ 青木	12:15～13:15 スタンダード60 大畠		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 大畠	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 大畠
13:00								
14:00	14:00～15:00 エアロビヨガ 青木	14:00～15:00 スタンダード60 大畠		14:00～15:00 スタンダード60 大畠	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 青木		14:00～15:00 パワー・ヨガ Advance (会員様限定)青木	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 青木
15:00						15:00～16:00 脚トレ ピューティーヨガ 青木		
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 五井	15:45～16:45 スリムアッププレス 五井					15:45～16:45 スタンダード60 未定	
17:00								
18:00	17:30～18:30 はじめてのパワー・ヨガ (会員様限定)青木			17:30～18:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 五井			17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 五井	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 青木
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定
休
日

富山店【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 Movie Heroine Yoga 青木		10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 五井	10:30～11:30 スタンダード60 未定		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 大畠		
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 未定		12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 五井		12:15～13:15 ホットピラティス 五井		
13:00								
14:00	14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 五井		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 五井			14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 大畠		
15:00							15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 五井	
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 青木							
17:00						17:00～18:10 ディーププレスヨガ 青木		
18:00						18:00～18:30 ヨガライト30 大畠		
19:00							19:15～20:15 Movie Heroine Yoga 青木	
20:00							19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 大畠	
21:00							21:00～22:00 もも尻ヨガティス 五井	
22:00							21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 青木	21:00～22:00 はじめてのパワー・ヨガ (会員様限定)青木

定
休
日

年末年始休業