

富山店【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								
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 大畑		10:30～11:30 背中美人ヨガ 山内	10:30～11:30 スタンダード60 大畑		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 山内
11:00								
12:00								
12:15～13:15	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 免疫セラピーヨガ 青木	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 山内		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 大畑					
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 大畑			14:00～15:00 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX 山内	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 大畑		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	
15:45～16:45		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90 (会員様限定) 青木					
16:00								
17:00								
17:30～18:30	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 大畑					17:30～18:30 もも尻ヨガティス 五井	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 青木
18:00					18:00～18:30 ヨガライト30 大畑			
19:00	19:15～20:15 エアロビヨガ 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 二の腕背中Edition 山内	19:15～20:15 アロマリラクソスヨガ 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 大畑	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								

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			定休日				
10:00							
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 大畑	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
10:40～11:40	フェスタ特別レッスン 山内						
12:00							
12:20～12:30	アサナ解説【開脚前屈】	12:15～13:15 スタンダード60 大畑		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 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 青木
12:30～13:30	(復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 五井						
14:00		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 大畑		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 山内	
14:10～14:20	アサナ解説【目のポーズ】						
14:20～15:50	ステップアップ アサナWS 大畑						
15:00		15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 大畑					
16:00							
16:30～16:40	アサナ解説【手の上にあげるポーズ】						
16:40～17:25	Movie Heroine Yoga 青木			17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 山内	18:00～18:30 ヨガライト30 大畑	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				19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 青木	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 大畑	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 大畑	19:15～20:15 スタンダード60 大畑
20:00							
21:00				21:00～22:00 もも尻ヨガティス 山内	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 五井	21:00～22:00 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 青木	21:00～22:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 五井
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。

◆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♪



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			定 休 日					
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 大畑		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 大畑	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 青木		10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 青木	10:30～11:30 スタンダード60 大畑
12:00								
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 大畑		14:00～15:00 スタンダード60 大畑	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 腫トレ ビューティーヨガ 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 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)青木			17:30～18:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 五井		18:00～18:30 ヨガライト30 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				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 青木	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 五井	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 青木	19:15～20:15 スタンダード60 大畑	
20:00								
21:00				21:00～22:00 ホットピラティス 五井	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 五井	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 五井	21:00～22:00 スリムアッププレス 五井	
22:00								

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		定 休 日					年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業
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 大畑		
12:00								
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 大畑		
15:00								
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 青木					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 五井		
17:00			17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 大畑		17:00～18:10 ディープブレスヨガ 青木			
18:00				18:00～18:30 ヨガライト30 大畑				
19:00			19:15～20:15 Movie Heroine Yoga 青木	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 大畑	19:15～20:15 スタンダード60 未定			
20:00								
21:00			21:00～22:00 スタンダード60 大畑	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 青木	21:00～22:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)青木			
22:00								