

岐阜店【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 美ボディフロー ピラティス 吉岡	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 今村		10:30～11:30 スタンダード60 吉岡	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 今村		10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 田中
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 エアロビヨガ 大野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 今村	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 今村		12:15～13:15 腰活ヨガ 今村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田中		12:45～13:45 脚トレ ピューティーヨガ 吉岡
15:00								
16:00			15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 大野	15:45～16:45 スタンダード60 加藤				14:30～15:40 ディーププレスヨガ 田中
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡辺	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 吉岡		18:00～18:30 リンパデックス30 大野			17:20～18:30 ディーププレスヨガ 田中	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 今村
19:00	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 吉岡			19:15～20:15 はじめてのパワーコガ (会員様限定) 今村	18:45～19:45 スタンダード60 大野		19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 吉岡	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 吉岡
20:00						20:30～22:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 田中	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 田中	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 今村
21:00	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 渡辺							
22:00								

岐阜店【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 Sound Feel Yoga ver.2 吉岡	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村		10:30～11:30 エアロビヨガ 大野	10:30～11:30 腰トレ ピューティーヨガ 吉岡		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村
12:00							
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 今村	12:15～13:15 背中美人ヨガ 大野		12:15～13:15 スタンダード60 吉岡	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 吉岡		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 大野
14:00	14:00～15:00 腰活ヨガ 吉岡	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野		14:00～15:00 背中美人ヨガ 大野			14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 今村
15:00							
16:00	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村	15:45～16:45 パワーコガAdvance (会員様限定) 今村		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 今村	17:30～18:30 ホットピラティス 大野		18:00～18:30 ヨガライト30 吉岡
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 吉岡						
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

【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、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づつに制限されます。

※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。



岐阜店【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 【手を上にあげるポーズ】							
11:00	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 大野	10:30～11:30 はじめてのハーネス （会員様限定）今村		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 大野		10:30～11:30 腸活ヨガ 今村	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村
12:00	11:50～12:00 アサナ解説【プロのポーズ】		12:15～13:15 フェス特別レッスン 光田	12:15～13:45 アドバンス90 （会員様限定） 今村	12:15～13:15 スタンダード60 大野		12:15～13:15 パワー・ヨガAdvance （会員様限定）今村	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 吉岡
13:00	12:00～13:00 アドバンス90 （会員様限定） 今村		13:30～13:45 アサナ解説【脚脚前屈】	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	14:30～15:30 ココロカラダリセットヨガ 大野		14:00～15:00 スタンダード60 大野	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 大野
14:00	13:45～14:45 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 吉岡							
15:00	15:20～15:30 アサナ解説【肩のポーズ】		16:45～16:30 Movie Heroine Yoga 大野					
16:00	15:30～17:00 ステップアップ アサナWS 今村			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 今村	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 今村	18:00～18:30 ヨガライド30 吉岡	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 吉岡	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定
休
日

岐阜店【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 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 吉岡		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 大野	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 吉岡		10:30～11:30 スタンダード60 未定		
12:00								
13:00	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野		12:15～13:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 吉岡	12:15～13:15 脚トレ ピューティーヨガ 吉岡		12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 大野		
14:00	14:00～15:00 ホットピラティス 吉岡		14:00～15:00 スタンダード60 大野			13:45～14:45 リンパデックスヨガ 大野		
15:00								
16:00	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 大野					15:30～17:30 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 今村		
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定
休
日

年
末
年
始
休
業