

徳島店【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 ボールでゆがみトリック 橋	10:30～11:30 スタンダード60 三澤	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 中筋		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 橋	10:30～11:30 エアロビヨガ 三澤		10:30～11:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 橋
12:00								
13:00	12:15～13:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)中筋	12:15～13:15 ホットピラティス 橋	12:15～13:15 腸活ヨガ 三澤		12:15～13:15 背中美人ヨガ 古市	12:15～13:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 橋		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 中筋
14:00	14:00～15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 橋	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 三澤	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 中筋		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 橋			14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 橋
15:00								
16:00		15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 橋	15:45～16:45 スタンダード60 三澤					
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 三澤	17:30～18:30 腸活ヨガ 三澤			17:30～18:30 スタンダード60 三澤	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 中野	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 橋	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 三澤
19:00								
20:00	19:15～20:15 もも尻ヨガ 中筋				19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)古市	19:15～20:15 スタンダード60 三澤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 三澤	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 中筋
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 三澤				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 三澤	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 中野	21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 橋	21:00～22:00 腸活ヨガ 三澤
22:00								

徳島店【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		10:20～10:30 アサナ解説 【手の上にあげるポーズ】					
11:00	10:30～11:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)中筋	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 橋		10:30～11:30 アロマリラクゼーション FRUIT DIET 松原	10:30～11:30 腸活ヨガ 三澤		10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 三澤
12:00		12:05～12:15 アサナ解説【コブラのポーズ】					
13:00	12:15～13:15 スタンダード60 三澤	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン 中筋		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 橋	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 中筋		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 橋
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 中筋	14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 三澤		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 松原	14:00～15:00 スタンダード60 三澤		14:00～15:00 腸活ヨガ 三澤
15:00		15:35～15:45 アサナ解説【月のポーズ】					
16:00	15:45～16:45 エアロビヨガ 三澤	15:45～17:15 ステップアップ アサナWS 橋					
17:00				17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 橋		17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 橋	17:30～18:30 ボールでゆがみトリック 中筋
18:00	17:30～18:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 中筋				18:45～19:45 免疫セラピーヨガ 橋		
19:00				19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 三澤		19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 児玉	19:15～20:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)橋
20:00					20:30～22:00 EX/パワーヨガ (会員様限定)中筋		
21:00				21:00～22:00 スタンダード60 三澤		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 橋	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 中筋
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。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♪



徳島店【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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 中筋	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 三澤		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 中筋	10:30～11:30 スタンダード60 岩田		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 中筋	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 三澤
12:00	12:15～13:15 エアロビヨガ 三澤	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)橋		12:15～13:15 ボールでゆがみトリート 橋	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定)橋		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 岩田	12:15～13:15 青盤矯正ヨガ 橋
13:00								
14:00	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 中筋	14:00～15:00 腸活ヨガ 三澤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 中筋			14:00～15:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)中筋	14:00～15:00 スタンダード60 岩田
15:00								
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 三澤	15:45～16:30 Movie Heroine Yoga 橋						15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 岩田
17:00								
18:00	17:30～18:30 青盤矯正ヨガ 中筋			17:30～18:30 スタンダード60 岩田	17:30～18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)中筋	17:30～18:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 三澤	17:30～18:30 腸活ヨガ 三澤	17:30～18:30 ホットビラティス 橋
19:00				19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 橋	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 三澤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 橋	19:15～20:15 スタンダード60 岩田	
20:00								
21:00				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 岩田	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 中筋	21:00～22:00 ボールでゆがみトリート 橋	21:00～22:00 エアロビヨガ 三澤	
22:00								

徳島店【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 スタンダード60 岩田		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 中筋	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 中筋		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 岩田		
12:00	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 橋		12:15～13:15 スタンダード60 三澤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 三澤		12:15～13:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 三澤		
13:00								
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 三澤		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 中筋	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 中筋		14:00～15:00 スタンダード60 岩田		
15:00								
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 橋					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 橋		
17:00			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 岩田		17:30～18:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ 橋			
18:00								
19:00			19:15～20:15 腸活ヨガ 三澤	19:15～20:15 スタンダード60 岩田	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 橋			
20:00								
21:00			21:00～22:00 スタンダード60 岩田	21:00～21:45 Movie Heroine Yoga 橋	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 三澤			
22:00								