

徳島店【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 ボールでゆがみヨガ 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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 橋
12:00								12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 橋
13:00								12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 中筋
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ 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 免疫セラビーヨガ 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	19:15～20:15 もも尻ヨガピラティス 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	
20:00								
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 二の腕膏中Edition 中野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ 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							
10:00							
11:00		10:20～10:30 アキ解説 【手本上にあげるポーズ】	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)中筋				10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 三澤
12:00		12:05～12:15 7サク演技【コラのポーズ】	12:15～13:15 スタンダード60 三澤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 松原	10:30～11:30 腸活ヨガ 三澤		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 橋
13:00		13:50～14:00 アキ解説【脚筋前組】		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		14:00～15:00 腸活ヨガ 三澤
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		
15:00		15:35～15:45 アキ解説【弓のポーズ】					
16:00	15:45～16:45 エアロビヨガ 三澤	16:45～17:15 ステップアップ アサナWS 橋					
17:00							
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 中筋			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 橋	17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 橋	17:30～18:30 ボールでゆがみヨガ 中筋	
19:00					18:45～19:45 免疫セラビーヨガ 橋		
20:00				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	
21:00				20:30～22:00 EXバーヨガ (会員様限定) 中筋	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。



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								
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 二の腕貴重中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 ポールでゆがみとりヨガ 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 骨盤矯正ヨガ 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 はじめてのハーネス (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 骨盤矯正ヨガ 中筋			17:30～18:30 スタンダード60 岩田	17:30～18:30 はじめてのハーネス (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 ホットピラティス 橋
19:00								
20:00								
21:00								
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								
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 全身ととのう 寝たまんまヨガ 橋		
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

年末年始休業