

# NU茶屋町店【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				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 小幡	10:30～11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ 小幡	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 奥田		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 奥田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 奥田		10:30～11:30 スタンダード60 大田
12:00								
12:15	12:15～13:15 スタンダード60 大田	12:15～13:15 ポールでゆがみとリゾ 奥田	12:15～13:15 スタンダード60 大田		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 奥田	12:15～13:15 スタンダード60 大田		12:15～13:15 ホットピラティス 奥田
13:00								
14:00	14:00～15:00 腸活ヨガ 小幡	14:00～15:00 スタンダード60 大田	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 奥田		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 奥田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 奥田		14:00～15:00 SUMO YOGA 奥田
15:00								
16:00		15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 奥田	15:45～16:45 スタンダード60 大田					
17:00								
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 奥田	17:30～18:30 スタンダード60 大田			17:30～18:40 ディープブレスヨガ 奥田		17:30～18:30 背中美人ヨガ 小幡	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 小幡
19:00								
20:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小幡				19:15～20:15 スタンダード60 大田	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 小幡	19:15～20:15 スタンダード60 大田	19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 小幡
21:00	20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2 奥田				20:50～21:35 BEAT CORE HIIT 奥田	20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 小幡	20:50～21:50 全身とどのう 寝たまんまヨガ 小幡	20:50～21:50 スタンダード60 大田
22:00								

# NU茶屋町店【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							
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 小幡	10:30～11:30 スタンダード60 大田		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 奥田	10:30～11:30 スタンダード60 大田		10:30～11:30 ホットピラティス 奥田
12:00							
12:15	12:15～13:15 エアロビヨガ 小幡	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 奥田		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 福渡	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 小幡		12:15～13:15 全身とどのう 寝たまんまヨガ 小幡
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 大田	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 奥田		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 奥田			14:00～15:00 ダイエットヨガ 奥田
15:00							
16:00	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 小幡	15:45～16:45 スタンダード60 大田					
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 大田			17:30～18:30 ポールでゆがみとリゾ 福渡	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 奥田	17:30～18:30 スタンダード60 福渡	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 土井
19:00							
20:00				19:15～20:15 スタンダード60 大田	19:15～20:15 SUMO YOGA 奥田	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 小幡	19:15～20:15 エアロビヨガ 小幡
21:00				20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2 小幡	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 奥田	20:50～21:50 背中美人ヨガ 福渡	20:50～21:50 肩コリラックスヨガ 土井
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 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。

◆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1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1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♪



# NU茶屋町店【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		10:20～10:30 アサナ解説 【手ま上にあげるポーズ】						
	10:30～11:30 背中美人ヨガ 小幡	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 大田		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 小幡	10:30～11:30 エアロビヨガ 小幡		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 小幡	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小幡
11:00								
12:00		12:05～12:15 アサナ解説【コブラのポーズ】						
	12:15～13:15 スタンダード60 大田	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン 奥田		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 吉原	12:15～13:15 スタンダード60 大田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 奥田	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 大田
13:00								
		13:50～14:50 アサナ解説【月のポーズ】						
14:00	14:00～15:00 腸活ヨガ 小幡	14:00～15:30 ステップアップ アサナWS 小幡		14:00～15:00 背中美人ヨガ 小幡	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 小幡		14:00～14:45 BEAT CORE HIT 小幡	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 小幡
15:00								
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 奥田	16:05～17:05 アサナ解説【脚前屈】 16:15～17:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 小幡						15:45～16:45 スタンダード60 大田
17:00								
	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 奥田			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 奥田		17:30～18:30 背中美人ヨガ 小幡	17:30～18:30 スタンダード60 大田	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 小幡
18:00								
19:00				19:15～20:15 スタンダード60 大田	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 奥田	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 奥田	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 奥田	
20:00								
21:00				20:50～21:50 ホットピラティス 奥田	20:50～21:50 スタンダード60 大田	20:50～21:50 全身ととのう 寝たまんまヨガ 小幡	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 奥田	
22:00								

# NU茶屋町店【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								
	10:30～11:30 ホットピラティス 奥田		10:30～11:30 スタンダード60 大田	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 小幡		10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 大田		
11:00								
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 大田		12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 小幡	12:45～13:45 スタンダード60 大田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 奥田		
13:00								
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 奥田		14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 大田			14:00～15:00 スタンダード60 未定		
15:00								
16:00	15:45～16:30 Movie Heroine Yoga 大田					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 奥田		
17:00								
18:00			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 奥田	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 奥田	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 奥田			
19:00								
			19:15～20:15 腸活ヨガ 奥田	19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 大田			
20:00								
21:00			20:50～21:50 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 小幡	20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 奥田	20:50～21:50 スタンダード60 未定			
22:00								