

## 仙台店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年11月18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 ココロカラダリセットヨガ 赤間	10:30～11:30 ダイエットヨガ 前川	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 長瀬		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 谷藤	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 赤間		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長瀬
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 前川	12:15～13:15 ホットピラティス 谷藤	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 赤間		12:15～13:15 スタンダード60 長瀬	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 長瀬		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 谷藤
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 赤間	14:00～15:00 エアロビヨガ 長瀬	14:00～15:00 スタンダード60 長瀬		14:00～15:00 もも尻ヨガティス 谷藤	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 赤間		14:00～15:00 スタンダード60 長瀬
15:00								
16:00			16:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 谷藤	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)赤間				
17:00					17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 前川		17:30～18:30 もも尻ヨガティス 前川	17:30～18:40 ディーププレスヨガ 前川
18:00	17:30～19:15 BEAT CORE HIIT 谷藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長瀬			19:15～20:15 エアロビヨガ 長瀬	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 谷藤	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)谷藤	19:15～20:15 青中美人ヨガ 谷藤
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 長瀬							
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 谷藤				21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 前川	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 前川	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 谷藤	21:00～22:00 ホットピラティス 前川
22:00								

定  
休  
日

## 仙台店【12月9日～12月16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)	12月16日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 前川	10:30～11:30 SUMO YOGA 赤間		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 赤間	10:30～11:30 スタンダード60 長瀬		10:30～11:30 アサナ解説【開催前回】	
12:00	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 谷藤	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 前川		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長瀬	12:15～13:15 SUMO YOGA 赤間		10:30～11:30 (復活) SLOW FLOW YOGA (会員様限定)前川	
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 赤間	14:00～15:00 腸活ヨガ 赤間		14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 赤間		12:15～13:25 ディーププレスヨガ 赤間	12:05～12:15 アサナ解説【コブラのポーズ】	
15:00								
16:00	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 前川	15:45～16:45 ホットピラティス 前川				14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 前川	14:00～15:30 ステップアップ アサナWS 赤間	
17:00						17:00～18:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 赤間		
18:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 赤間			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 谷藤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 谷藤		17:30～18:30 スタンダード60 長瀬	16:05～16:15 アサナ解説【手を上にあけるポーズ】
19:00						18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 前川		16:15～17:00 Movie Heroine Yoga 谷藤
20:00								
21:00								
22:00								

定  
休  
日

【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。



## 仙台店【12月17日～12月24日スケジュール】

	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)	12月24日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 長瀬		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長瀬	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 長瀬		10:30～11:40 ディープレスヨガ 赤間	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 谷藤	10:30～11:30 エアロビヨガ 長瀬
12:00								
13:00	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 赤間		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 谷藤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長瀬		12:15～13:15 腸活ヨガ 赤間	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長瀬	12:15～13:25 ディープレスヨガ 谷藤
14:00	14:30～15:30 セルトル美脚ヨガ 長瀬		14:00～15:00 スタンダード60 長瀬	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 谷藤		14:00～15:00 スタンダード60 長瀬	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 小泉	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長瀬
15:00								
16:00	16:00～17:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 赤間						15:45～16:45 スタンダード60 長瀬	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 谷藤
17:00								
18:00			17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 赤間		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 赤間	17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 赤間	17:30～18:30 腸活ヨガ 小泉	
19:00								
20:00			19:15～20:15 背中美人ヨガ 谷藤	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)赤間	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 赤間	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 長瀬		
21:00			21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 赤間	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 赤間	21:00～22:00 エアロビヨガ 長瀬	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長瀬		
22:00								

## 仙台店【12月25日～12月31日スケジュール】

	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 肩コリラックスヨガ 石巻	10:30～11:40 ディープレスヨガ 赤間		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 長瀬		
12:00						12:15～13:15 スタンダード60 未定	
13:00		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 赤間	12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 赤間				
14:00		14:00～15:00 背中美人ヨガ 石巻			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長瀬		
15:00					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 赤間		
16:00							
17:00							
18:00		17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 赤間	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 長瀬	17:30～18:30 (復活) SLOW FLOW YOGA (会員様限定)前川			
19:00							
20:00		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長瀬	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 谷藤	19:15～20:15 スタンダード60 未定			
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 長瀬	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長瀬	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 赤間			
22:00							