

# 宮崎店【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 はじめてのハ'ワ'ヨガ (会員様限定)大堀	10:30～11:30 腸活ヨガ 下西	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 下西		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 大堀	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大堀		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 下西
12:00	12:15～13:15 腸活ヨガ 下西	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大堀	12:15～13:15 スタンダード60 大堀		12:15～13:15 スリムアップブレス 原田	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 下西	12:15～13:15 脚トレ ピューティーヨガ 原田	
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大堀	14:00～16:00 ダイエッショガ 下西	14:00～16:00 肩コリラックスヨガ 下西		14:00～15:00 美姿勢 アンエイジングヨガ 児玉(愛)		14:00～15:00 スタンダード60 下西	
15:00								
16:00		15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 大堀	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大堀					
17:00					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田	17:30～18:30 はじめてのハ'ワ'ヨガ (会員様限定)原田	17:30～18:30 ヨガライト30 大堀	
18:00	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 原田	17:30～18:30 スタンダード60 下西			18:00～18:30 リンパデトックス30 原田		18:00～18:30 ヨガライト30 大堀	
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 下西				19:15～20:15 ダイエッショガ 下西	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 大堀	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 下西	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 原田
20:00								
21:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 原田				21:00～22:00 腸活ヨガ 下西	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 原田	21:00～22:00 スタンダード60 下西	21:00～22:00 はじめてのハ'ワ'ヨガ (会員様限定)大堀
22:00								

# 宮崎店【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		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 原道	10:30～11:30 スタンダード60 原田	10:30～11:30 はじめてのハ'ワ'ヨガ (会員様限定)大堀		10:30～11:30 ホットピラティス 原田	
12:00		12:05～12:15 7リナ解説【開脚前屈】	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大堀	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 児玉(愛)	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 原田	12:15～13:25 ディープブレスヨガ 原田	
13:00		12:15～13:15 (復活) SLOW FLOW YOGA (会員様限定)大堀					
14:00		13:50～14:00 アサナ解説【ヨガのポーズ】	14:00～15:00 ダイエッショガ 下西	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 下西	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大堀	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 大堀	
15:00		15:35～15:45 アサナ解説【弓のポーズ】	15:45～16:45 はじめてのハ'ワ'ヨガ (会員様限定)大堀				
16:00		15:45～17:15 ステップアップ アサナWS 下西					
17:00							
18:00					18:00～18:30 ヨガライト30 大堀	18:00～18:30 ヨガライト30 大堀	17:30～18:30 腸活ヨガ 下西
19:00							
20:00					19:00～20:25 ディープブレスヨガ 原田	19:00～20:30 EXパワーヨガ (会員様限定)原田	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 原田
21:00							19:15～20:15 背中美人ヨガ 原田
22:00					21:00～22:00 ホットピラティス 原田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 原田	21:00～22:00 スタンダード60 下西

【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。



## 宮崎店【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 肩コリラックスヨガ 原田	10:30～11:30 (復活) SLOW FLOW YOGA (会員様限定)大堀		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 児玉(愛)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 高橋		10:30～11:30 スタンダード60 高橋	10:30～11:30 スリムアッププレス 児玉(愛)
12:00	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)大堀	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 竹之下		12:15～13:15 ダイエットヨガ 児玉(愛)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 原田		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 高橋	12:15～13:15 スタンダード60 高橋
13:00								
14:00	14:00～15:00 背中美人ヨガ 原田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大堀		14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 大堀			14:00～15:00 黒トレ ビューティーヨガ 原田	14:00～15:00 Best Drum Diet3.0 二の脚育中Edition 児玉(あ)
15:00								
16:00	15:45～16:45 黒トレ ビューティーヨガ 原田	15:45～16:45 エアロビヨガ 竹之下						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 高橋
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 大堀			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 高橋	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 原田		18:00～18:30 リンパデトックス30 原田	17:30～18:30 ホットピラティス 児玉(あ)
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

## 宮崎店【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 パワーヨガAdvance (会員様限定)原田		10:30～11:30 (復活) SLOW FLOW YOGA (会員様限定)大堀	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 大堀		10:30～11:30 Movie Heroine Yoga 馬道		
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 高橋		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 高橋	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大堀		12:15～13:15 黒トレ ビューティーヨガ 原田		
13:00								
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 原田		14:00～15:00 スタンダード60 高橋	14:00～15:00 エアロビヨガ 原田		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 高橋		
15:00								
16:00	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 高橋					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 大堀		
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

年末年始休業