

宮崎店【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 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)大塚	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 ボールでゆがみトリオ 大塚	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大塚		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 下西
12:00								
13:00	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 大塚	12:15～13:15 スタンダード60 大塚		12:15～13:15 スリムアッププレス 原田	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 下西		12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 原田
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大塚	14:00～15:00 ダイエットヨガ 下西	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 下西		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 児玉(慶)			14:00～15:00 スタンダード60 下西
15:00								
16:00		15:45～16:45 ボールでゆがみトリオ 大塚	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大塚					
17:00								
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			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田	18:00～18:30 リンパデトックス30 原田	17:30～18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)原田	18:00～18:30 ヨガライト30 大塚
19:00								
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 下西				19:15～20:15 ダイエットヨガ 下西	19:15～20:15 ボールでゆがみトリオ 大塚	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
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 二の腸育中Edition 原田	21:00～22:00 スタンダード60 下西	21:00～22:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)大塚
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			定 休 日				
10:00	10:20～10:30 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】 10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 馬達	10:30～11:30 腸活ヨガ 下西		10:30～11:30 スタンダード60 原田	10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)大塚		10:30～11:30 ホットピラティス 野田
11:00							
12:00	12:05～12:15 アサナ解説【開脚前屈】 12:15～13:15 (復活) SLOW FLOW YOGA (会員様限定)大塚	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大塚		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 児玉(慶)	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 野田		12:15～13:25 ディーププレスヨガ 野田
13:00							
14:00	13:50～14:00 アサナ解説【コブラのポーズ】 14:00～15:00 フェスタ特別レッスン 原田	14:00～15:00 ダイエットヨガ 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 大塚		14:00～15:00 ボールでゆがみトリオ 大塚
15:00							
16:00	15:35～15:45 アサナ解説【月のポーズ】 15:45～17:15 ステップアップ アサナWS 下西	15:45～16:45 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)大塚					
17:00							
18:00				18:00～18:30 ヨガライト30 大塚		18:00～18:30 ヨガライト30 大塚	17:30～18:30 腸活ヨガ 下西
19:00							
20:00				19:15～20:25 ディーププレスヨガ 野田	19:00～20:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 野田	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 野田	19:15～20:15 背中美人ヨガ 原田
21:00				21:00～22:00 ホットピラティス 野田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 原田	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 野田	21:00～22:00 スタンダード60 下西
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♪



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			定 休 日					
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)大塚		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	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)大塚	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 大塚		14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 大塚			14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 原田	14:00～15:00 Beat Drum Diet3.0 二の鶴育中Edition 児玉(あ)
15:00								
16:00	15:45～16:45 腫トレ 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 大塚			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 高橋	18:00～18:30 ヨガライト30 大塚	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				19:15～20:15 スタンダード60 高橋	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 大塚	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 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 腫トレ ビューティーヨガ 原田	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋	21:00～22:00 ダイエットヨガ 下西	21:00～22:00 (復活) SLOW FLOW YOGA (会員様限定)大塚	
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		定 休 日					年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業
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)大塚	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 大塚		10:30～11:30 Movie Heroine Yoga 高橋		
12:00								
12:15	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 大塚		12:15～13:15 腫トレ 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 大塚		
17:00								
18:00			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 高橋			
19:00								
19:15			19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 大塚	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)原田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋			
20:00								
21:00			21:00～22:00 スリムアッププレス 原田	21:00～22:00 スタンダード60 高橋	21:00～22:00 (復活) SLOW FLOW YOGA (会員様限定)大塚			
22:00								