

# 紀伊川辺店【5月1日～5月8日スケジュール】

2024年4月20日更新

|       | 5月1日(水)   | 5月2日(木)  | 5月3日(金)  | 5月4日(土)                                 | 5月5日(日)                             | 5月6日(月)     | 5月7日(火) | 5月8日(水)  |  |
|-------|---|--|--|---|-------------------------------------|-------------|---------|--|--|
| 9:00  |   |  |  |   |                                     | 定<br>休<br>日 |         |  |  |
| 10:00 | 10:20～11:20<br>リンパドックスヨガ<br>上村                  | 10:20～11:20<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>梅原     | 10:20～11:20<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>梅原        | 10:20～11:20<br>もも尻ヨガティス<br>梅原           | 10:20～11:20<br>スタンダード60<br>川中       |             |         | 10:20～11:20<br>はじめての「ハワーク」<br>(会員様限定) 毛利       | 10:20～11:20<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>毛利              |
| 11:00 |   |  |  |   |                                     |             |         |  |  |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>もも尻ヨガティス<br>上村                   | 12:00～13:00<br>スタンダード60<br>梅原                  | 12:00～13:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>梅原          | 12:00～13:00<br>肩コリラックスヨガ<br>梅原          | 12:00～12:45<br>BEAT CORE HIIT<br>毛利 |             |         | 12:00～13:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>毛利 | 12:00～12:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>梅原 |
| 13:00 |   |  |  |   |                                     |             |         |  |  |
| 14:00 | 13:40～14:40<br>ホールでゆがみとりが<br>毛利                 | 13:40～14:40<br>背中美人ヨガ<br>梅原                    | 13:40～14:40<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>毛利      | 13:40～15:10<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>梅原 | 13:40～14:40<br>リンパドックスヨガ<br>毛利      |             |         | 13:40～14:40<br>セルトル美脚ヨガ<br>川中                  | 13:40～14:40<br>肩コリラックスヨガ<br>毛利                         |
| 15:00 | 15:20～16:05<br>BEAT CORE HIIT<br>毛利             | 15:20～16:20<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>梅原 | 15:20～16:20<br>はじめての「ハワーク」<br>(会員様限定) 毛利       | 15:50～16:50<br>スタンダード60<br>川中           | 15:20～16:20<br>セルトル美脚ヨガ<br>川中       |             |         | 15:20～16:20<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>川中        |  |
| 16:00 |   |  |  |   |                                     |             |         |  |  |
| 17:00 |   | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>毛利                 | 17:00～18:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>毛利 | 17:30～18:30<br>ホットピラティス<br>梅原           |                                     |             |         |  |  |
| 18:00 | 17:40～18:40<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>梅原 |  | 18:30～19:30<br>スリムアッププレス<br>梅原                 |   |                                     |             |         | 17:40～18:40<br>ホットピラティス<br>梅原                  | 17:40～18:40<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>川中                |
| 19:00 | 19:20～20:20<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>梅原           | 19:00～20:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>毛利      |  |   |                                     |             |         |  |  |
| 20:00 |   | 20:30～22:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>梅原        |  |   |                                     |             |         | 19:20～20:20<br>リンパドックスヨガ<br>梅原                 | 19:20～20:20<br>背中美人ヨガ<br>梅原                            |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>梅原         |  |  |   |                                     |             |         | 21:00～22:00<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>梅原     | 21:00～22:00<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>梅原                   |
| 22:00 |   |  |  |   |                                     |             |         |  |  |

# 紀伊川辺店【5月9日～5月15日スケジュール】

|       | 5月9日(木)  | 5月10日(金)                                | 5月11日(土)  | 5月12日(日)   | 5月13日(月) | 5月14日(火)                                       | 5月15日(水)                                       |
|-------|--|---|---|--|----------|--|--|
| 9:00  |  |   |   |  |          |  |  |
| 10:00 | 10:20～11:50<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>梅原                | 10:20～11:20<br>スリムアッププレス<br>梅原          | 10:20～11:20<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>毛利           | 10:20～11:05<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>梅原 |          | 10:20～11:20<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>梅原 | 10:20～11:20<br>セルトル美脚ヨガ<br>川中                  |
| 11:00 |  |   |   |  |          |  |  |
| 12:00 | 12:30～13:30<br>スタンダード60<br>川中                          | 12:00～13:00<br>リンパドックスヨガ<br>毛利          | 12:00～13:00<br>はじめての「ハワーク」<br>(会員様限定) 毛利            | 12:00～13:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>川中                |          | 12:00～13:30<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>梅原        | 12:00～13:00<br>ホールでゆがみとりが<br>梅原                |
| 13:00 |  |   |   |  |          |  |  |
| 14:00 | 14:10～15:10<br>ホットピラティス<br>梅原                          | 13:40～14:25<br>BEAT CORE HIIT<br>毛利     | 13:40～14:50<br>【衆の日特別企画】<br>Mather's Day Yoga<br>川中 | 13:40～14:40<br>もも尻ヨガティス<br>梅原                          |          | 14:10～15:10<br>スタンダード60<br>川中                  | 13:40～14:40<br>はじめての「ハワーク」<br>(会員様限定) 梅原       |
| 15:00 |  | 15:20～16:20<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>梅原 | 15:20～16:20<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>梅原               | 15:20～16:20<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>梅原                   |          |  | 15:20～16:20<br>スタンダード60<br>川中                  |
| 16:00 |  |   |   |  |          |  |  |
| 17:00 |  |   | 17:00～18:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>梅原     |  |          |  | 17:30～18:30<br>リンパドックスヨガ<br>梅原                 |
| 18:00 | 17:40～18:40<br>スタンダード60<br>川中                          | 17:40～18:40<br>セルトル美脚ヨガ<br>川中           | 18:30～19:30<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>梅原          |  |          | 17:40～18:40<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>梅原          |  |
| 19:00 | 19:20～20:20<br>肩コリラックスヨガ<br>梅原                         | 19:20～20:20<br>もも尻ヨガティス<br>梅原           |   |  |          |  | 19:00～20:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>毛利        |
| 20:00 |  |   |   |  |          | 19:20～20:20<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>梅原        |  |
| 21:00 | 21:00～21:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>梅原 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>川中           |   |  |          | 21:00～22:00<br>背中美人ヨガ<br>毛利                    | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>毛利 |
| 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。

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。時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。



