

都城店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月16日更新

| 12/01   | 12/02 | 12/03   | 12/04  | 12/05   | 12/06  | 12/07   | 12/08  |  |
|---|-------|---|--|---|--|---|--|--|
| 日   | 月     | 火   | 水  | 木   | 金  | 土   | 日  |  |
| 10:30~11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(90分)<br>岩成          | 定休日   | 10:30~11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(90分)<br>福留 | 10:30~11:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(90分)<br>下西 |   | 10:30~11:30<br>スタンダード80<br>(90分)<br>黒江           | 10:30~11:30<br>ホットピラティス<br>(90分)<br>下西              | 10:30~11:15<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>岩成 |  |
| 12:15~13:15<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(90分)<br>大塚 |       | 12:15~13:00<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>岩成        | 12:15~13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(90分)<br>岩成           |   |  | 12:15~13:15<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2.(90分)<br>福留 | 12:15~13:15<br>金身ととうろ<br>暖たまんまヨガ<br>(90分)<br>福留  | 12:15~13:15<br>スタンダード80<br>(90分)<br>黒江   |
| 14:00~14:45<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>岩成  |       | 14:00~15:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(90分)<br>福留        | 14:00~15:00<br>スタンダード80<br>(90分)<br>岩成             |   |  | 14:00~15:00<br>子宮温活ヨガ<br>(90分)<br>福留                | 14:00~15:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(90分)<br>下西  | 14:00~15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(90分)<br>岩成 |
| 15:45~16:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>(90分)<br>大塚            |       |   |  |   |  |   | 15:45~16:45<br>背中美人ヨガ<br>(90分)<br>福留             | 15:45~16:45<br>スタンダード80<br>(90分)<br>黒江   |
|   |       |   |  |   |  |   | 17:30~18:30<br>スタンダード80<br>(90分)<br>黒江           |  |
|   |       |   | 17:30~18:30<br>ダイエットヨガ<br>(90分)<br>下西              |   | 17:30~18:30<br>美姿勢アンチエイジング<br>ヨガ(90分)<br>下西      | 17:30~18:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>(90分)<br>下西                |  |  |
|   |       |   | 19:15~20:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(90分)<br>下西 | 19:15~20:15<br>背中美人ヨガ<br>(90分)<br>福留              | 19:15~20:15<br>スタンダード80<br>(90分)<br>岩成           | 19:15~20:00<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>岩成    |  |  |
|   |       |   | 21:00~22:00<br>スタンダード80<br>(90分)<br>黒江             | 21:00~22:00<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(90分)<br>福留 | 21:00~21:45<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>岩成 | 21:00~22:00<br>ホットピラティス<br>(90分)<br>下西              |  |  |

都城店【12月9日～12月16日スケジュール】

| 12/09 | 12/10   | 12/11                                       | 12/12  | 12/13  | 12/14   | 12/15   | 12/16 |
|-------|---|---|--|--|---|---|-------|
| 月     | 火   | 水   | 木  | 金  | 土   | 日   | 月     |
| 定休日   | 10:30~11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>(90分)<br>下西            | 10:30~11:30<br>スタンダード80<br>(90分)<br>岩成      |  | 10:30~11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(90分)<br>福留         | 10:30~11:30<br>エアロビヨガ<br>(90分)<br>福留            | 10:30~11:30<br>肩コリリラックスヨガ<br>(90分)<br>下西                | 定休日   |
|       | 12:15~13:15<br>スタンダード80<br>(90分)<br>黒江          | 12:15~13:15<br>子宮温活ヨガ<br>(90分)<br>福留        |  | 12:15~13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(90分)<br>福留 | 12:15~13:15<br>子宮温活ヨガ<br>(90分)<br>福留            | 12:15~13:15<br>背中美人ヨガ<br>(90分)<br>福留                    |       |
|       | 14:00~15:00<br>ダイエットヨガ<br>(90分)<br>下西           |   |  | 14:00~15:00<br>スタンダード80<br>(90分)<br>黒江                   | 14:00~15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(90分)<br>岩成        | 14:00~15:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(90分)<br>下西      |       |
|       |   |   |  |  | 15:45~16:45<br>スタンダード80<br>(90分)<br>岩成          | 15:45~16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(90分)<br>福留 |       |
|       |   |   |  |  | 17:30~18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(90分)<br>下西 |   |       |
|       | 17:30~18:30<br>エアロビヨガ<br>(90分)<br>福留            | 17:30~18:30<br>ホットピラティス<br>(90分)<br>下西      | 17:30~18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(90分)<br>黒江         | 17:30~18:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(90分)<br>下西       |   |   |       |
|       | 19:15~20:15<br>スタンダード80<br>(90分)<br>岩成          | 19:15~20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(90分)<br>黒江    | 19:15~20:00<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>岩成 | 19:15~20:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(90分)<br>下西          |   |   |       |
|       | 21:00~22:00<br>金身ととうろ<br>暖たまんまヨガ<br>(90分)<br>福留 | 21:00~22:00<br>美姿勢アンチエイジング<br>ヨガ(90分)<br>下西 | 21:00~22:00<br>スタンダード80<br>(90分)<br>黒江           | 21:00~21:45<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>岩成         |   |   |       |

- ◆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。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



都城店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月16日更新

| 12/17  | 12/18   | 12/19   | 12/20  | 12/21                                    | 12/22  | 12/23 | 12/24  |
|--|---|---|--|--|--|-------|--|
| 火  | 水   | 木   | 金  | 土  | 日  | 月     | 火  |
| 10:30~11:30<br>全身とこのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>福留    | 10:30~11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>岩成            |   | 10:30~11:30<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>福留                     | 10:30~12:00<br>フェスタ特別WS<br>福留            | 10:30~11:30<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>岩成       |       | 10:30~11:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>黒江           |
| 12:15~13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>岩成           | 12:15~13:00<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>岩成    |   | 12:15~13:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分)<br>下西         | 12:45~13:45<br>特別レッスン<br>黒江              | 12:15~13:00<br>ピラティス<br>フットキャンブ<br>(45分)<br>岩成 |       | 12:15~13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>黒江         |
| 14:00~14:45<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>岩成   | 14:00~15:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>黒江              |   | 14:00~15:00<br>アロマリラクゼーション<br>FRUITY DIET<br>(80分)<br>福留 | 14:30~15:30<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>岩成 | 14:00~15:00<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>下西         |       | 14:00~14:45<br>ピラティス<br>フットキャンブ<br>(45分)<br>岩成   |
|  |   |   |  | 16:15~17:15<br>特別レッスン<br>下西              | 15:45~16:45<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>下西           |       |  |
|  |   |   |  |  |  |       |  |
|  |   |   |  |  |  |       |  |
| 17:30~18:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>黒江             |   | 17:00~18:30<br>アドランス80<br>(会員様限定) (80分)<br>下西 | 17:30~18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>黒江                 |  |  |       | 17:30~18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分)<br>下西 |
| 19:15~20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>黒江           | 19:15~20:15<br>オトナののための<br>オールインワンヨガ<br>(80分)<br>下西 | 19:15~20:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>岩成        | 19:15~20:00<br>ピラティス<br>フットキャンブ<br>(45分)<br>岩成           |  |  |       | 19:15~20:15<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>岩成         |
| 21:00~22:00<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>福留 | 21:00~22:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>黒江              | 21:00~22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>岩成      | 21:00~22:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>黒江                   |  |  |       | 21:00~22:00<br>ダイエツトヨガ<br>(80分)<br>下西            |

都城店【12月25日～12月31日スケジュール】

| 12/25  | 12/26   | 12/27                                    | 12/28   | 12/29  | 12/30  | 12/31  |
|--|---|--|---|--|--------|--------|
| 水  | 木   | 金  | 土   | 日  | 月      | 火      |
| 10:30~11:30<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>下西                    |   | 10:30~11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>黒江 | 10:30~11:30<br>アロマリラクゼーション<br>HERBAL RELAX<br>(80分)<br>福留 | 10:30~11:30<br>美姿勢アンチエイジング<br>ヨガ(80分)<br>下西    |        |        |
| 12:15~13:15<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>岩成                 |   | 12:15~13:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>黒江   | 12:00~13:30<br>アドランス80<br>(会員様限定) (80分)<br>下西             | 12:15~13:00<br>ピラティス<br>フットキャンブ<br>(45分)<br>岩成 |        |        |
|  |   | 14:00~15:00<br>エアロビヨガ<br>(80分)<br>福留     | 14:00~15:00<br>ポールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(80分)<br>福留         | 14:00~15:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>黒江         |        |        |
|  |   |  | 15:45~16:45<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>岩成                  | 15:30~17:30<br>108回太極礼拝<br>(120分)<br>岩成        |        |        |
|  |   |  | 17:30~18:15<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>岩成          |  | 年末年始休業 | 年末年始休業 |
|  |   |  |   |  |        |        |
| 17:30~18:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>黒江                   | 17:30~18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>黒江            | 17:30~18:30<br>肩こりラクヨガ<br>(80分)<br>下西    |   |  |        |        |
| 19:15~20:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(80分)<br>福留         | 19:15~20:15<br>オトナののための<br>オールインワンヨガ<br>(80分)<br>下西 | 19:15~20:15<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>下西   |   |  |        |        |
| 21:00~22:00<br>アロマリラクゼーション<br>DEEP FOREST<br>(80分)<br>福留 | 21:00~22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>下西                | 21:00~22:00<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>福留     |   |  |        |        |

【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)