	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
9:00							
10:00							
		10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:40	10:30~11:30
11:00		背中美人ヨガ 田路	免疫セラピーヨガ 佐藤		腸活ヨガ ver.2 関単	ディープブレスヨガ 國里	美ポディフロー ピラティス
					<u> </u>		田路
12:00							
12:00		12:15~13:15	12:15~13:00		12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:1
		オトナのための オールインワンヨガ	Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition		スタンダード60 川上	Sound Feel Yoga ver.2 佐藤	スタンダード60 川上
13:00		佐藤	片山				
14:00		14:00~15:00	14:00~15:00	-	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ	14:00~15:00	14:00~15:00
	定	肩コリラックスヨガ 田路	全身ととのう 寝たまんまヨガ		ゼルトル美興コカ 佐藤	スタンダード60 川上	膣 トレ ピューティーヨガ
15:00	疋		佐藤	-			田路
16:00	休					15:45~16:45 免疫セラピーヨガ	15:45~16:40 スタンダード60
10.00	PI					佐藤	メンジート
	_						
17:00	日						
		17:30~18:30 Sound Feel Yoga ver.2		17:30~18:30 みるみる変わる	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ	17:30~18:30 スタンダード60	
18:00		佐藤		姿勢ピラティス 片山	DEEP FOREST 田路	川上	
				лщ	四月		
19:00							
		19:15~20:15 腸活ヨガ ver.2	19:15~20:15 スリムアップブレス	19:15~20:15 オトナのための	19:15~20:15 エアロビヨガ		
20:00			田路	オールインワンヨガ 佐藤	佐藤		
				,	1		
01-00		01.0000.00	01.0000.00	01.00.00.00	01.00.00.00		
21:00		21:00~22:00 ホットピラティス	21:00~22:00 スタンダード60	21:00~22:00 背中美人ヨガ	21:00~22:00 はじめてのパワーヨガ		
		片山	川上	片山	(会員様限定)田路		
22:00							

姫路駅前店【7月8日~7月15日スケジュール】

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
9:00	///OH (///	771011()(7	7711011(717)	7711114(7)	//// LH(IE/	/// TOE (11/	/// THE	7771011(777
10:00								
11:00		10:30~11:40 ディープブレスヨガ 國里	10:30~11:30 腸活ヨガ ver.2 関里		10:30~11:30 スリムアップブレス 田路	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ 片山	
11.00		<u> </u>	周玉		See bil	佐藤	ЛН	
12:00		12:15~13:15 はじめてのパワーヨガ	12:15~13:15 スタンダード60		12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2	12:15~13:15 パワーヨガAdvance	12:15~13:25 ディープブレスヨガ	
13:00		(会員様限定)田路	川上		佐藤	(会員樣限定)田路		
14:00		14:00~15:00			14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~14:45	
	定	腸活ヨガ ver.2 國里			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田路	みるみる変わる 姿勢ピラティス 片山	Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 片山	定
15:00								
16:00	休					15:45~16:45 肩コリラックスヨガ 田路	15:45~16:45 腸活ヨガ ver.2 関里	休
17:00	日							日
18:00	•	17:30~18:30 スタンダード60 川上	17:30~18:30 免疫セラピーヨガ 佐藤	17:30~18:30 エアロビヨガ 佐藤	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 片山	17:30~18:30 ホットピラティス 片山		
19:00		19:15~20:15 背中美人3ガ	19:15~20:15 ポールでゆがみとりまか	19:15~20:15 美ポディフロー	19:15~20:15 スタンダード60			
20:00		田路	田路	ピラティス 田路	川上			
21:00		21:00~22:00 スタンダード60	21:00~22:00 Sound Feel Yoga ver.2	21:00~22:00 全身ととのう	21:00~21:45 Beat Drum Diet3.0			
22:00		川上	佐藤	ますことのう 寝たまんまヨガ 佐藤	ニの腕背中Edition 片山			
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。

- ◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

※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。

姫路駅前店【7月16日~7月23日スケジュール】

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火
9:00					-			
0:00								
1:00	10:30~11:30 ホットピラティス 片山	10:30~11:30 オトナのための オールインワンヨガ		10:30~11:30 スタンダード60 川上	10:30~11:30 背中美人ヨガ 片山	10:30~11:30 ボールでゆがみとりョカ 田路		10:30~11:30 Sound Feel Yoga ve 佐藤
		佐藤						
:00	12:15~13:15 腸活ヨガ ver.2	12:15~13:15 美ポディフロー		12:15~13:15 リンパデトックスヨガ	12:15~13:15 オトナのための	12:15~13:00 ピラティスプートキャンプ		12:15~13:1 アロマリラックス3
:00	順沿コル ver.2 配里	デルティンロー ピラティス 田路		川上	オールインワンヨガ 佐藤	片山		FRUITY DIET 田路
:00	14:00~15:00 エアロビヨガ 佐藤	14:00~15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス		14:00~14:45 ピラティスブートキャンプ 片山	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 片山	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST	±	14:00~15:0 オトナのための オールインワン
:00	K± 100	片山		718	718	田路	定	佐藤
					15:45~16:45	15:45~16:45	休	
:00					スタンダード60 川上	免疫セラピーヨガ 佐藤	N.	
:00							日	
:00	17:30~18:40 ディープブレスヨガ 田路		17:30~18:30 スリムアップブレス 田路	17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ	17:30~18:30 エアロビヨガ 佐藤			17:30~18:3 腸活ヨガ ver.2 曜里
.00	щщ		四時	佐藤	VCC 1004			<u> </u>
:00	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15				19:15~20:1
00	リンパデトックスヨガ 川上	スタンダード60 川上	Sound Feel Yoga ver.2 佐藤	パワーヨガAdvance (会員様限定)田路				美ポディフロー ピラティス 田路
								- Freil
:00	21:00~22:00 背中美人3ガ 田路	21:00~22:00 腸活ヨガ ver.2 國里	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX	21:00~22:00 免疫セラピーヨガ 佐藤				21:00~22:1 ディープブレスヨ 國里
00			田路					

姫路駅前店【7月24日~7月31日スケジュール】

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
9:00	///E+H (////	7712011 (717)	///EOH (<u>w</u> /	7712711(11)	7712011(11)	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	7770011(X)	7710111(777)
10:00								
11:00	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ		10:30~11:30 腸活ヨガ ver.2 國里	10:30~12:00 EXパワーヨガ (会員様限定)	10:30~11:30 肩コリラックスヨガ 田路		10:30~11:30 免疫セラピーヨガ 佐藤	10:30~11:30 エアロビヨガ 佐藤
12:00	佐藤			田路				
12:00	12:15~13:15 スリムアップブレス 田路		12:15~13:15 もも尻ヨガティス 関下	12:45~13:45	12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ		12:15~13:25 ディープブレスヨガ 国里	12:15~13:15 施 トレ ピューティーヨガ
13:00				スタンダード60 川上	佐藤			田路
14:00			14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 川上	14:30~15:15	14:00~15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)田路	÷	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ 佐藤	14:00~15:00 スタンダード60 川上
15:00				ピラティスプートキャンプ 片山	NESSUES CER	定		,, <u>,</u>
16:00				16:00~17:00 アロマリラックスヨガ	15:45~16:45 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤	休		
17:00				HERBAL RELAX 田路		В		
18:00	17:30~18:15 ピラティスブートキャンプ 片山	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 片山	17:30~18:30 オトナのための オールインワンヨガ	17:45~18:45		-	17:30~18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス	
10.00			佐藤	リンパデトックスヨガ 片山			片山	
19:00	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ 川上	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ 佐藤	19:15~20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス				19:15~20:15 スタンダード60 川上	19:15~20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition
20:00			片山					片山
21:00	21:00~22:00 ホットピラティス 片山	21:00~22:00 ボールでゆがみとりヨガ 田路	21:00~22:00 エアロビヨガ 佐藤				21:00~21:45 ピラティスプートキャンプ 片山	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET
22:00								田路