

姫路駅前店【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 美ボディフロー ピラティス (80分) 田路		10:30~11:30 スリムアッププレス (80分) 田路	10:30~11:30 子宮温活ヨガ (80分) 田路		10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 大畑	10:30~11:30 エアロピヨガ (80分) 川上	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 松田
12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 川上		12:15~13:15 ホットピラティス (80分) 大畑	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 大畑		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 松田	12:15~13:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 松田	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 川上
14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 大畑		14:00~15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 田路	14:00~15:00 背中美人ヨガ (80分) 田路		14:00~15:00 ホットピラティス (80分) 大畑	14:00~15:00 子宮温活ヨガ (80分) 田路	14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 松田
15:45~16:45 セルトル美脚ヨガ (80分) 川上						15:45~16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 松田	15:45~16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 川上
						17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 大畑	
		17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 川上		17:30~18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 田路	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 松田		
		19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 大畑	19:15~20:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 松田	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 川上	19:15~20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 田路		
		21:00~22:00 エアロピヨガ (80分) 川上	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 川上	21:00~22:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 田路	21:00~22:10 ディーププレスヨガ (70分) 田路		

姫路駅前店【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
	10:30~11:30 肩こりラックスヨガ (80分) 田路	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 川上		10:30~11:30 ホットピラティス (80分) 大畑	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 松田	10:30~11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 松田	
	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 川上	12:15~13:15 腫れしビューティー ヨガ(80分) 田路		12:15~13:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 松田	12:15~13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 田路	12:15~13:15 子宮温活ヨガ (80分) 田路	
	14:00~15:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 田路			14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 大畑	14:00~15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 松田	14:00~15:00 ホットピラティス (80分) 大畑	
					15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 大畑	15:45~16:55 ディーププレスヨガ (70分) 田路	
					17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 川上		
	17:30~18:30 ホットピラティス (80分) 大畑	17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 大畑	17:30~18:30 エアロピヨガ (80分) 川上	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 川上			
	19:15~20:15 エアロピヨガ (80分) 川上	19:15~20:15 子宮温活ヨガ (80分) 田路	19:15~20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 田路	19:15~20:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 松田			
	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 大畑	21:00~22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 松田	21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 松田	21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 川上			

- ◆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た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



姫路駅前店【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 ココカラダ リセットヨガ (60分) 松田	10:30～11:15 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 松田		10:30～11:40 ディーブレスヨガ (70分) 松田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 川上	10:20～10:30 ダイエットと食事 プチ講座(10分) 寺前		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 田路
12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 関下	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 川上		12:15～13:15 ホットピラティス (60分) 大畑	12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ(60分) 田路	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (60分) 寺前		12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分) 田路
14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 大畑	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 松田		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 松田	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 大畑	12:05～12:15 女性のための栄養学 プチ講座(10分) 松田		14:00～15:00 エアロビヨガ (60分) 川上
				15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 川上	12:15～13:45 ステップアップアサナWS 松田		
				17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 田路	14:20～14:30 タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分) 田路		
					14:30～15:30 フェスタ特別レッスン① 田路		
17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分) 田路		17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 川上	17:30～18:30 エアロビヨガ (60分) 川上		16:05～16:15 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 川上		17:30～18:15 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 松田
19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 川上	19:15～20:15 背中美人ヨガ (60分) 田路	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 松田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 田路		16:15～17:15 フェスタ特別レッスン② 川上		19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 大畑
21:00～22:00 スリムアッププレス (60分) 田路	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 大畑	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 川上	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 川上				21:00～22:00 ココカラダ リセットヨガ (60分) 松田

姫路駅前店【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 ホットピラティス (60分) 大畑		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 松田	10:30～11:15 ピラティス ボディキープ (45分) 松田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 川上		
12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 松田		12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 大畑	12:15～13:15 肩こりリラックスヨガ (60分) 田路	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 大畑		
		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 松田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 川上	14:00～15:00 エアロビヨガ (60分) 川上		
			15:45～16:45 スリムアッププレス (60分) 田路	15:45～17:45 108回太極礼拝 (120分) 田路	年末年始休業	年末年始休業
			17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 川上			
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 田路	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 川上	17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 田路				
19:15～20:15 青盤矯正ヨガ (60分) 松田	19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 大畑	19:15～20:15 エアロビヨガ (60分) 川上				
21:00～22:00 背中美人ヨガ (60分) 田路	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 松田	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 田路				

【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)