

姫路駅前店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月26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>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分)<br>田路 |       | 10:30~11:30<br>スリムアッププレス<br>(80分)<br>田路           | 10:30~11:30<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>田路           |   | 10:30~11:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑                  | 10:30~11:30<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>川上              | 10:30~11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>松田               |
| 12:15~13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上       |       | 12:15~13:15<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>大畑            | 12:15~13:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑         |   | 12:15~13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分)<br>松田 | 12:15~13:15<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(80分)<br>松田    | 12:15~13:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>川上             |
| 14:00~15:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑         |       | 14:00~15:00<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(80分)<br>田路 | 14:00~15:00<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>田路           |   | 14:00~15:00<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>大畑                  | 14:00~15:00<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>田路              | 14:00~15:00<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>松田 |
| 15:45~16:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)<br>川上         |       |   |  |   |   | 15:45~16:45<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(80分)<br>松田 | 15:45~16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上           |
|  |       |   |  |   |   | 17:30~18:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑            |  |
|  |       | 17:30~18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上          |  | 17:30~18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(80分)<br>田路 | 17:30~18:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>松田                    |   |  |
|  |       | 19:15~20:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑            | 19:15~20:00<br>ピラティス<br>フットキャンブ<br>(45分)<br>松田 | 19:15~20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上                | 19:15~20:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>田路         |   |  |
|  |       | 21:00~22:00<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>川上              | 21:00~22:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>川上         | 21:00~22:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分)<br>田路          | 21:00~22:10<br>ディーププレスヨガ<br>(70分)<br>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<br>肩こりラックスヨガ<br>(80分)<br>田路        | 10:30~11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)<br>川上          |   | 10:30~11:30<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>大畑         | 10:30~11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(80分)<br>松田 | 10:30~11:15<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>松田 |       |
|       | 12:15~13:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>川上         | 12:15~13:15<br>腫れしゅーティー<br>ヨガ(80分)<br>田路        |   | 12:15~13:00<br>ピラティス<br>フットキャンブ<br>(45分)<br>松田 | 12:15~13:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>田路          | 12:15~13:15<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>田路             |       |
|       | 14:00~15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分)<br>田路 |   |   | 14:00~15:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑         | 14:00~15:00<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(80分)<br>松田        | 14:00~15:00<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(80分)<br>松田   |       |
|       |  |   |   |  | 15:45~16:45<br>スタンダード80<br>(80分)<br>川上                   | 15:45~16:55<br>ディーププレスヨガ<br>(70分)<br>田路          |       |
|       |  |   |   |  | 17:30~18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)<br>川上                   |  |       |
|       | 17:30~18:30<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>大畑         | 17:30~18:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑          | 17:30~18:30<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>川上              | 17:30~18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上       |  |  |       |
|       | 19:15~20:15<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>川上           | 19:15~20:15<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>田路            | 19:15~20:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(80分)<br>田路 | 19:15~20:15<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(80分)<br>松田 |  |  |       |
|       | 21:00~22:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑         | 21:00~22:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>松田 | 21:00~22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>松田              | 21:00~22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)<br>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の開始の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。
  - ◆レッスンの開始時刻1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<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(80分)<br>松田    | 10:30～11:15<br>Beet Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>松田        |  | 10:30～11:40<br>ディーブレスヨガ<br>(70分)<br>松田                  | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)<br>川上         | 10:20～10:30<br>ダイエットと食事<br>プチ講座(10分)<br>寺前    |       | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分)<br>田路 |
| 12:15～13:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(80分)<br>関下 | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上                |  | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>大畑                  | 12:15～13:15<br>腫トレビューティー<br>ヨガ(80分)<br>田路      | 10:30～11:30<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>寺前      |       | 12:15～13:15<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>田路                    |
| 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑            | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(80分)<br>松田 |  | 14:00～15:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>松田         | 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑         | 12:05～12:15<br>女性のための栄養学<br>プチ講座(10分)<br>松田   |       | 14:00～15:00<br>エアロビヨガ<br>(80分)<br>川上                    |
|   |   |  |   | 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上       | 12:15～13:45<br>ステップアップアサナWS<br>松田             |       |   |
|   |   |  |   | 17:30～18:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分)<br>田路 | 14:20～14:30<br>タンパク質と美容の関係<br>プチ講座(10分)<br>田路 |       |   |
|   |   |  |   |  | 14:30～15:30<br>フェスタ特別レッスン①<br>田路              |       |   |
| 17:30～18:30<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>田路              |   | 17:30～18:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>川上             | 17:30～18:30<br>エアロビヨガ<br>(80分)<br>川上                    |  | 16:05～16:15<br>健康な体づくりの基本<br>プチ講座(10分)<br>川上  |       | 17:30～18:15<br>Beet Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>松田        |
| 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上          | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>田路                    | 19:15～20:15<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>松田 | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分)<br>田路 |  | 16:15～17:15<br>フェスタ特別レッスン②<br>川上              |       | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>大畑                  |
| 21:00～22:00<br>スリムアッププレス<br>(80分)<br>田路           | 21:00～22:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑                  | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上           | 21:00～22:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>川上                  |  |   |       | 21:00～22:00<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(80分)<br>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<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>大畑                   |  | 10:30～11:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>松田         | 10:30～11:15<br>ピラティス<br>ボディキープ<br>(45分)<br>松田 | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上 |        |        |
| 12:15～13:15<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(80分)<br>松田        |  | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑                  | 12:15～13:15<br>肩こりリラックスヨガ<br>(80分)<br>田路      | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑   |        |        |
|  |  | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(80分)<br>松田 | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上      | 14:00～15:00<br>エアロビヨガ<br>(80分)<br>川上     |        |        |
|  |  |   | 15:45～16:45<br>スリムアッププレス<br>(80分)<br>田路       | 15:45～17:45<br>108回太極礼拝<br>(120分)<br>田路  | 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>川上        |  |        |        |
| 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(80分)<br>田路 | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>川上           | 17:30～18:30<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(80分)<br>田路       |   |  |        |        |
| 19:15～20:15<br>青盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>松田                     | 19:15～20:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>大畑             | 19:15～20:15<br>エアロビヨガ<br>(80分)<br>川上                    |   |  |        |        |
| 21:00～22:00<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>田路                     | 21:00～22:00<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>松田 | 21:00～22:00<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>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)