

水島店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月18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
10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (90分)	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分)		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員権限定) (80分)	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (90分)
川瀬		岡本	岸本		坂谷	鳥羽	岡本
12:15～13:15 スタンダード80 (90分)		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (80分)	12:15～13:15 エアロピヨガ (80分)		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分)	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分)
岡本		鳥羽	川瀬		坂谷	岸本	山本
14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (90分)	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)		14:00～15:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分)	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (90分)
川瀬		鳥羽	川瀬		岸本	岸本	岡本
15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)						15:45～16:45 スタンダード80 (90分)	15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)
川瀬						岡本	山本
						17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
						鳥羽	
		17:30～18:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分)		17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)	17:30～18:30 スタンダード80 (90分)		
		岸本		川瀬	岡本		
		19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (90分)	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分)	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (80分)		
		川瀬	岡本	岸本	鳥羽		
		21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分)	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分)	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分)		
		岸本	岸本	川瀬	鳥羽		

水島店【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 子宮温活ヨガ (80分)	10:30～11:30 スリムアッププレス (80分)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	定休日
	岸本	鳥羽		坂谷	川瀬	鳥羽	
	12:15～13:15 スタンダード80 (90分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (90分)	12:15～13:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分)	
	岸本	岡本		坂谷	岸本	岸本	
	14:00～15:30 アドバンス80 (会員権限定) (90分)			14:00～15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分)	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分)	14:00～15:00 スタンダード80 (90分)	
	川瀬			川瀬	川瀬	岡本	
					15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	15:45～16:45 スリムアッププレス (80分)	
					鳥羽	鳥羽	
					17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (80分)		
					鳥羽		
	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	17:30～18:30 エアロピヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (90分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)			
	岡本	川瀬	岡本	岡本			
	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	19:15～20:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (90分)			
	赤崎	岸本	岸本	岡本			
	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00～22:00 スタンダード80 (90分)	21:00～22:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分)	21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分)			
	赤崎	岸本	岸本	川瀬			

- ◆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



水島店【12月17日～12月24日スケジュール】

2022年●月●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 全身とこのう 寝たまんまヨガ (60分) 川瀬	10:30～11:30 美ボデフロー ピラティス (60分) 鳥羽		10:30～11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 川瀬	10:20～10:30 女性のための栄養学 プチ講座(10分) 岸本	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 吉岡	定休日	10:30～11:30 背中美人ヨガ (60分) 川瀬
12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 岸本	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 吉岡		12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉岡	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン① 岸本	12:15～13:15 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 吉岡		12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 岸本
14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 岸本	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 岡本		14:00～15:00 全身とこのう 寝たまんまヨガ (60分) 川瀬	12:05～12:15 ダイエットと食事 プチ講座(10分) 藤澤	14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岸本		14:00～15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 川瀬
				12:15～13:15 小顔リフトピラティス (60分) 藤澤	15:45～16:45 子宮温活ヨガ (60分) 岸本		
				13:50～14:00 タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分) 川瀬			
				14:00～15:00 フェスタ特別レッスン② 川瀬			
17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 吉岡		17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分) 岸本	17:30～18:30 背中美人ヨガ (60分) 川瀬	15:35～15:45 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 岡本			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 吉岡
19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 岡本	19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 鳥羽	19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 岡本	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 岡本	15:45～17:15 ステップアップアサナWS 吉岡/岡本			19:15～20:15 美ボデフロー ピラティス (60分) 吉岡
21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 吉岡	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 岸本	21:00～22:00 背中美人ヨガ (60分) 川瀬	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 岡本				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 岡本

水島店【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 リンパデトックスヨガ (60分) 岡本		10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 岡本	10:30～11:15 ピラティス フードキッキング (45分) 川瀬	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 岸本	年末年始休業	年末年始休業
12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 吉岡		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 岡本	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 吉岡	12:15～13:15 エアロビヨガ (60分) 川瀬		
		14:00～15:00 美ボデフロー ピラティス (60分) 吉岡	14:00～15:00 背中美人ヨガ (60分) 吉岡	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 岡本		
			15:45～16:45 スタンダード80 (60分) 岡本	15:45～17:45 108回太極礼拝 (120分) 岸本/川瀬		
			17:30～18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 川瀬			
17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分) 岸本	17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉岡	17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 岸本				
19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 岸本	19:15～20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 川瀬	19:15～20:15 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 吉岡				
21:00～22:00 エアロビヨガ (60分) 川瀬	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 吉岡	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 岸本				

【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)