

岡山店【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 骨盤矯正ヨガ (80分) 多田	定休日	10:30~11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 赤崎	10:30~11:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 永山		10:30~11:30 ダイエットヨガ (80分) 大瀧	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 永山	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 大瀧	
12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 山本		12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 洪	12:15~13:15 ホットピラティス (80分) 赤崎	12:15~13:15 ホットピラティス (80分) 赤崎		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 永山	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 大瀧	12:15~13:15 ホットピラティス (80分) 赤崎
14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 大瀧		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 永山	14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 永山	14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 永山		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 大瀧	14:00~14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 永山	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 大瀧
15:45~16:45 肩コリラックスヨガ (80分) 山本							15:45~16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 多田	15:45~16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 赤崎
							17:30~18:30 ダイエットヨガ (80分) 大瀧	
			17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 洪		17:30~18:30 腫トレビューティ ーヨガ(80分) 永山	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 多田		
			19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 多田	19:15~20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 赤崎	19:15~20:15 エアロピヨガ (80分) 赤崎	19:15~20:15 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 永山		
			21:00~22:00 SUMOYOGA 四股コアエク ゼット(80分) 永山	21:00~22:00 ダイエットヨガ (80分) 大瀧	21:00~22:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 永山	21:00~22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 多田		

岡山店【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 腫トレビューティ ーヨガ(80分) 多田	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 大瀧		10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 多田	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 大瀧	女性のための栄養学 プチ講座(10分)	定休日	
	12:15~13:15 ダイエットヨガ (80分) 大瀧	12:15~13:15 腫トレビューティ ーヨガ(80分) 多田		12:15~13:15 エアロピヨガ (80分) 赤崎	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 大瀧	10:30~11:30 フェスタ特別レッスン① 川瀬		
	14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 多田			14:00~15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 多田	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 赤崎	ダイエットと食事 プチ講座(10分)		
					15:45~16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 多田	12:15~13:15 小顔リフトピラティス (80分) 赤崎		
					17:30~18:30 子宮温活ヨガ (80分) 赤崎	17:30~18:30 タンパ竹貫と美容の関係 プチ講座(10分)		
						14:00~15:00 フェスタ特別レッスン② 多田		
		17:30~18:30 肩コリラックスヨガ (80分) 鳥羽	17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 多田	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 大瀧	17:30~18:30 ダイエットヨガ (80分) 大瀧			健康な体づくりの基本 プチ講座(10分)
		19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 大瀧	19:15~20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 赤崎	19:15~20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 多田	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 大瀧			15:45~17:15 ステップアップアサナWS 赤崎
		21:00~22:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 鳥羽	21:00~22:00 子宮温活ヨガ (80分) 赤崎	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 大瀧	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 赤崎			

- ◆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



岡山店【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 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 鳥羽	10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 多田		10:30～11:15 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 赤崎	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 関本	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 大磯	定休日	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 多田
12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 赤崎	12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 赤崎		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 大磯	12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 赤崎	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 多田		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 赤崎
14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 赤崎	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 多田		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 赤崎	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 大磯	14:00～15:00 ダイエットヨガ (80分) 大磯		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 多田
				15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 赤崎	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ (80分) 多田		
				17:30～18:30 ダイエットヨガ (80分) 大磯			
17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 多田		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 大磯	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 大磯				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 大磯
19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 多田	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 赤崎	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 多田	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 山本				19:15～20:15 エアロピヨガ (80分) 赤崎
21:00～21:45 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 鳥羽	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 大磯	21:00～22:00 ダイエットヨガ (80分) 大磯	21:00～22:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 山本				21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 大磯

岡山店【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 エアロピヨガ (80分) 赤崎		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 大磯	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 大磯	10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 多田	年末年始休業	年末年始休業
12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 赤崎		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 多田	12:15～13:00 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 赤崎	12:15～13:15 ダイエットヨガ (80分) 大磯		
		14:00～15:00 ダイエットヨガ (80分) 大磯	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 新磯	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 多田		
			15:45～16:45 ホットピラティス (80分) 赤崎	15:45～17:45 108回太陽礼拝 (120分) 赤崎		
			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 新磯			
17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 多田	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 多田	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 多田				
19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 大磯	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 岸本	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 山本				
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 大磯	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 岸本	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 山本				

【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)