

和歌山店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年12月7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 ホットピラティス (80分) 上村	定休日	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 黒川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 古田	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 黒川	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (80分) 上村	10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分) 上村	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 古田
12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (80分) 上村		12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 黒川	12:00～13:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 古田	12:30～13:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 黒川	12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 岡畑	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 上村	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 古田
14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 古田		13:30～14:30 子宮温活ヨガ (80分) 上村	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 西川	14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分) 古田	13:30～14:30 ホットピラティス (80分) 上村	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 岡畑	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 上村
15:45～16:45 背中美人ヨガ (80分) 古田		15:00～16:00 スタンダード80 (80分) 岡畑	15:00～16:00 スリムアッププレス (80分) 西川		15:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 西川	15:45～16:45 もも尻ヨガティス (80分) 黒川	15:45～16:45 ダイエットヨガ (80分) 上村
						17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 黒川	
						19:00～20:00 スタンダード80 (80分) 岡畑	
			18:00～19:00 スリムアッププレス (80分) 西川	18:00～19:00 肩コリラックスヨガ (80分) 上村	18:00～19:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 上村	18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 西川	
			19:30～20:30 スタンダード80 (80分) 岡畑	19:30～20:30 ホットピラティス (80分) 上村	19:30～20:30 子宮温活ヨガ (80分) 上村	19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 古田	
			21:00～22:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 西川	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 黒川	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 岡畑	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 古田	

和歌山店【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) 黒川	10:30～11:30 スリムアッププレス (80分) 西川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 古田	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 岡畑	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 黒川	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 西川	定休日
	12:00～13:00 もも尻ヨガティス (80分) 黒川	12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 岡畑	12:00～13:00 背中美人ヨガ (80分) 古田	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ (80分) 上村	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 岡畑	12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 黒川	
	13:30～14:30 背中美人ヨガ (80分) 毛利	13:30～14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 黒川	13:30～14:30 子宮温活ヨガ (80分) 上村	13:30～14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 上村	14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 上村	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 岡畑	
	15:00～16:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 西川		15:00～16:00 スタンダード80 (80分) 岡畑	15:00～16:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 黒川	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 黒川	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 西川	
					17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分) 古田		
					19:00～20:00 リンパデトックスヨガ (80分) 古田		
		18:00～19:00 肩コリラックスヨガ (80分) 毛利	18:00～19:00 ダイエットヨガ (80分) 上村	18:00～19:00 スタンダード80 (80分) 岡畑	18:00～19:00 もも尻ヨガティス (80分) 黒川		
		19:30～20:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 西川	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ (80分) 古田	19:30～20:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 黒川	19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 西川		
		21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 岡畑	21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 古田	21:00～22:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 黒川	21:00～22:00 スリムアッププレス (80分) 西川		

- ◆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。
 - ◆当日にキャンセルされる場合はレッスン開始の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。
 - ◆レッスン開始時刻1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ください。

レッスンのWeb予約はこちらから



和歌山店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年12月7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 背中美人ヨガ (60分) 古田	10:30～11:30 ココカラダ リセットヨガ (60分) 西川	10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 上村	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分) 上村	10:20～10:30 タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分) 上村	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 岡畑	定休日	10:30～11:30 もも原ヨガティス (60分) 黒川
12:00～13:00 リンパデトックスヨガ (60分) 古田	12:00～13:00 スリムアッププレス (60分) 西川	12:00～13:00 スタンダード60 (60分) 岡畑	12:00～13:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 古田	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン① 上村	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 岡畑		12:00～13:00 腫トレビューティー ヨガ(60分) 黒川
13:30～14:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 西川	13:30～14:30 腫トレビューティー ヨガ(60分) 黒川	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 岡畑	13:30～14:30 肩コリラックスヨガ (60分) 上村	12:06～12:15 女性のための栄養学 プチ講座(10分) 西川	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 古田		13:30～14:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 古田
15:00～16:00 ココカラダ リセットヨガ (60分) 西川	15:00～15:45 ピラティス フードキッキング (45分) 黒川	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ (60分) 古田		12:15～13:15 小顔リフトピラティス (60分) 西川	15:45～16:45 背中美人ヨガ (60分) 古田		15:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 古田
				13:50～14:00 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 黒川			
				14:00～15:00 フェスタ特別レッスン② 黒川			
18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 西川	18:00～19:00 子宮温活ヨガ (60分) 上村	18:00～19:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 古田	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 古田	15:35～15:45 ダイエットと食事 プチ講座(10分) 古田			18:00～19:00 スタンダード60 (60分) 岡畑
19:30～20:15 BEAT CORE HIT (45分) 上村	19:30～20:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 上村	19:30～20:30 腫トレビューティー ヨガ(60分) 黒川	19:00～20:30 アドバンス60 (会員様限定)(60分) 黒川	15:45～17:15 ステップアップアサナWS 古田			19:30～20:30 ホットピラティス (60分) 上村
21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 上村	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 岡畑	21:00～22:00 もも原ヨガティス (60分) 黒川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 黒川				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 岡畑

和歌山店【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 腫トレビューティー ヨガ(60分) 黒川	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 上村	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 岡畑	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 古田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 岡畑	年末年始休業	年末年始休業
12:00～12:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 黒川	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 黒川	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 岡畑	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 古田	12:00～13:00 子宮温活ヨガ (60分) 上村		
13:30～14:30 スタンダード60 (60分) 岡畑	13:30～15:00 アドバンス60 (会員様限定)(60分) 黒川	13:30～14:30 小顔リフトピラティス (60分) 西川	14:00～14:45 ピラティス フードキッキング (45分) 黒川	13:30～14:15 BEAT CORE HIT (45分) 上村		
15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 岡畑		15:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 西川	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 黒川	15:00～17:00 108回太陽礼拝 (120分) 黒川		
			17:30～18:15 BEAT CORE HIT (45分) 上村			
			19:00～20:00 子宮温活ヨガ (60分) 上村			
18:00～19:00 リンパデトックスヨガ (60分) 古田	18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 岡畑	18:00～19:00 ココカラダ リセットヨガ (60分) 西川				
19:30～20:30 背中美人ヨガ (60分) 古田	19:30～20:30 スタンダード60 (60分) 岡畑	19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 古田				
21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 上村	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 古田	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 古田				

【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)