

銀座店【8月1日～8月8日スケジュール】

2022年 8月 24日更新

	8月 1日(月)	8月 2日(火)	8月 3日(水)	8月 4日(木)	8月 5日(金)	8月 6日(土)	8月 7日(日)	8月 8日(月)
7:00								
8:00								
9:00						8:45～9:45 TR)Yoga Flow (会員様限定)三枝		
10:00								
11:00		10:30～11:30 Bamboo Healing 若島	10:30～11:30 ダイエツトヨガ 酒藤		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 三枝	10:30～11:15 BEAT CORE HIT 若島	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島	
12:00		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 酒藤	12:15～13:15 スタンダード60 三枝		12:15～13:15 Bamboo Healing 若島	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 三枝	12:15～13:15 リンパドレックスヨガ 鈴木	
13:00								
14:00		14:00～15:00 もも尻ヨガアイス 若島	14:00～15:00 Deep Forest 酒藤		14:00～15:10 ティープレスヨガ 三枝	14:00～15:00 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)鈴木	14:00～15:00 青年美人ヨガ 酒藤	
15:00								
16:00						16:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 若島	16:45～16:45 Ocean Energy 鈴木	
17:00							17:15～18:15 TR)Yoga Flow (会員様限定)酒藤	
18:00		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三枝		17:30～18:30 リンパドレックスヨガ 鈴木	17:30～18:30 セルトル奥脚ヨガ 廣田	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエツトヨガ 鈴木		
19:00		19:15～20:15 青年美人ヨガ 酒藤	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定)三枝	19:15～20:15 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)鈴木	19:15～20:15 BEAT CORE HIT 若島			
20:00								
21:00		21:00～22:00 腸活ヨガ 三枝	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	21:00～22:00 セルトル奥脚ヨガ 廣田	21:00～22:00 スタンダード60 廣田			
22:00								

定休日

定休日

銀座店【8月9日～8月15日スケジュール】

	8月 9日(火)	8月 10日(水)	8月 11日(木)	8月 12日(金)	8月 13日(土)	8月 14日(日)	8月 15日(月)
7:00							
8:00							
9:00			8:45～9:45 TR)Yoga Flow (会員様限定)三枝			8:45～9:45 TR)Power Yoga (会員様限定)酒藤	
10:00							
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 酒藤	10:30～11:30 腹筋MAX 鈴木	10:30～11:30 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)鈴木	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエツトヨガ 三枝	10:30～11:30 Ocean Energy 酒藤	10:30～11:30 セルトル奥脚ヨガ 廣田	
12:00	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 若島	12:15～13:15 スタンダード60 酒藤	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 三枝	12:15～13:15 ホットピラティス 酒藤	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 三枝	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 酒藤	
13:00							
14:00	14:00～15:00 Ocean Energy 酒藤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 若島	14:00～15:00 リンパドレックスヨガ 三枝	14:00～15:00 もも尻ヨガアイス 若島	13:45～15:15 アドバンス90 (会員様限定) 若島	
15:00							
16:00			15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 鈴木		15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 酒藤	15:45～16:45 スタンダード60 廣田	
17:00							
18:00	17:30～18:30 腸活ヨガ 三枝	17:30～18:30 Bamboo Healing 若島	17:30～18:30 スリムアッププレス 若島	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島	17:30～18:30 スタンダード60 三枝		
19:00							
20:00	19:15～20:15 腹筋MAX 鈴木	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木		19:15～20:15 Deep Forest 酒藤	19:00～20:00 TR)Yoga Flow (会員様限定)若島		
21:00	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエツトヨガ 三枝	21:00～22:00 ホットピラティス 若島		21:00～22:10 ティープレスヨガ 若島			
22:00							

定休日

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆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が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。



銀座店【8月16日～8月23日スケジュール】

	8月 16日(火)	8月 17日(水)	8月 18日(木)	8月 19日(金)	8月 20日(土)	8月 21日(日)	8月 22日(月)	8月 23日(火)	
7:00									
8:00									
9:00					8:45～9:45 TR)Power Yoga (会員様限定) 斎藤				
10:00									
10:30～11:30	ボールでゆがみとヨガ 斎藤	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) 斎藤		10:30～11:30 スタンダード60 三枝	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 斎藤	10:30～11:30 Bamboo Healing 斎藤		10:30～11:30 SUMO YOGA 鈴木	
11:00									
12:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 鈴木	12:15～13:15 Bamboo Healing 三枝		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 斎藤	12:15～13:15 ダイエットヨガ 斎藤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鈴木		12:15～13:15 肩コリラクソロジー 斎藤	
13:00									
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 斎藤	14:00～15:00 ココカラダリセットヨガ 斎藤		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 三枝	14:00～15:00 スタンダード60 木村	14:00～15:30 EX)パワーヨガ (会員様限定) 斎藤		14:00～15:00 Ocean Energy 鈴木	
15:00							定休日		
16:00					15:45～16:45 Deep Forest 斎藤	16:15～17:15 ボールでゆがみとヨガ 斎藤			
17:00									
17:30～18:30	Sound Feel Yoga 三枝		17:30～18:30 ホットピラティス 斎藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木	17:30～18:30 筋膜MAX 鈴木	17:45～18:45 TR)Power Yoga (会員様限定) 斎藤			17:30～18:30 スタンダード60 斎藤
18:00									
19:00	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 鈴木	19:15～20:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	19:15～20:15 Ocean Energy 鈴木	19:15～20:15 肩コリラクソロジー 斎藤					19:15～20:15 ダイエットヨガ 斎藤
20:00									
21:00	21:00～22:00 Bamboo Healing 三枝	21:00～22:00 ボールでゆがみとヨガ 斎藤	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 斎藤	21:00～21:45 BEAT CORE HIT 鈴木					21:00～22:00 もも尻ヨガティス 斎藤
22:00									

銀座店【8月24日～8月31日スケジュール】

	8月 24日(水)	8月 25日(木)	8月 26日(金)	8月 27日(土)	8月 28日(日)	8月 29日(月)	8月 30日(火)	8月 31日(水)
7:00								
8:00								
9:00					8:45～9:45 TR)Yoga Flow (会員様限定) 斎藤			
10:00	10:30～11:30 Deep Forest 斎藤		10:30～11:30 腸活ヨガ 三枝	10:30～11:30 スリムアッププレス 斎藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 三枝		10:30～11:30 ココカラダリセットヨガ 斎藤	10:30～11:30 スタンダード60 鈴木
11:00								
12:00	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 鈴木		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 鈴木	12:15～13:25 ディーププレスヨガ 三枝	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 鈴木		12:15～13:15 Ocean Energy 斎藤	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 斎藤
13:00								
14:00			14:00～15:00 スタンダード60 三枝	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) 木村	14:00～15:00 腸活ヨガ 三枝		14:00～15:10 ディーププレスヨガ 斎藤	14:00～15:00 筋膜MAX 鈴木
15:00								
16:00				15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 鈴木	15:45～16:45 Ocean Energy 鈴木			
17:00								
17:30～18:30	SUMO YOGA 三枝	17:30～18:30 ココカラダリセットヨガ 斎藤	17:30～18:30 ダイエットヨガ 斎藤	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 木村			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 三枝	
18:00								
19:00	19:15～20:15 スリムアッププレス 斎藤	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 斎藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鈴木	19:00～20:00 TR)Power Yoga (会員様限定) 鈴木			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 斎藤	19:15～20:15 Bamboo Healing 三枝
20:00								
21:00	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 三枝	21:00～22:00 スタンダード60 斎藤	21:00～22:00 Bamboo Healing 斎藤				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 三枝	21:00～22:00 肩コリラクソロジー 斎藤
22:00								

オンライン講座・ワークショップのご案内

- ◆自分史上最高の体へ!ボディメイクワークショップ : 骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる!体が変わる!WSです。
- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座 : ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座。RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格です。
- ◆瞑想指導者養成講座 : 脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに会おうための方法を実践を通して身につけていく講座です。

オンラインワークショップの詳細は
こちらから♪

