

和歌山店【9月1日～9月8日スケジュール】

2022年 9月6日更新

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)
9:00					定 休 日			
10:00								
10:30~11:30	ホールでゆがみとりヨガ 西川	10:30~11:30 スリムアッププレス 西川	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西条	10:30~11:30 青中美人ヨガ 米倉		10:30~11:30 免疫セラピーヨガ 米倉	10:30~11:30 スタンダード60 西川	10:30~11:15 Sound Feel Yoga 山下
11:00								
12:00	12:00~13:00 青中美人ヨガ 米倉	12:00~13:00 リンパデトックスヨガ 池田	12:15~13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腹育中Edition 西条	12:15~13:15 スタンダード60 米倉		12:00~13:00 セルトル美脚ヨガ 米倉	12:00~13:00 腹筋MAX 西川	12:00~13:00 ココロカラダリセットヨガ 西条
13:00								
13:30~14:30	免疫セラピーヨガ 米倉	13:30~14:40 ディーププレスヨガ 西川	14:00~15:00 免疫セラピーヨガ 米倉	14:00~15:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)西川		13:30~15:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 西川	13:30~14:30 骨盤矯正ヨガ 米倉	12:00~13:00 青中美人ヨガ 西条
14:00								
15:00	15:00~16:00 腹筋MAX 西川							15:00~16:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 山下
16:00			15:45~16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 米倉	15:45~16:45 ホールでゆがみとりヨガ 西川				
17:00								
18:00	18:00~19:00 もも尻ヨガティス 池田	17:30~19:00 アドバンス90 (会員様限定) 池田	17:30~18:30 肩コリラックスヨガ 池田			18:00~19:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 池田	18:00~19:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)西条	18:00~19:00 腹筋MAX 西川
19:00			19:00~19:45 BEAT CORE HIIT 池田					
19:30~20:30	ダイエットヨガ 穂垣	19:30~20:30 スタンダード60 米倉				19:30~20:30 SUMO YOGA 池田	19:30~20:30 リンパデトックスヨガ 池田	19:30~20:30 スタンダード60 西川
20:00								
21:00	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 穂垣	21:00~21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腹育中Edition 米倉			21:00~22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 西条	21:00~22:00 ホットピラティス 池田	21:00~22:00 免疫セラピーヨガ 米倉	
22:00								

和歌山店【9月9日～9月15日スケジュール】

	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	
9:00				定 休 日				
10:00						10:30~11:30 腸活ヨガ 西川	10:30~11:30 Sound Feel Yoga 池田	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ 池田
10:30~11:30	肩コリラックスヨガ 池田	10:30~11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 米倉	10:30~11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 西条					
11:00								
12:00	12:00~13:00 もも尻ヨガティス 池田	12:15~13:15 スタンダード60 米倉	12:15~13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)西条			12:00~13:00 青中美人ヨガ 米倉	12:00~13:00 免疫セラピーヨガ 米倉	12:00~13:00 ダイエットヨガ 池田
13:00								
13:30~14:30	ホールでゆがみとりヨガ 西川	14:00~15:00 青中美人ヨガ 西条	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 池田			13:30~14:30 腹筋MAX 西川	13:30~14:30 ホットピラティス 池田	13:30~14:30 ココロカラダリセットヨガ 西条
14:00								
15:00	15:00~16:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 西川	15:30~16:30 腸活ヨガ 西条	15:45~16:30 BEAT CORE HIIT 池田				15:00~15:45 Beat Drum Diet3.0 二の腹育中Edition 米倉	15:00~16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)西条
16:00								
17:00		17:00~18:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 西川				17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ 米倉		
18:00	18:00~19:00 免疫セラピーヨガ 米倉						18:00~19:10 ディーププレスヨガ 穂垣	18:00~19:00 ホールでゆがみとりヨガ 西川
19:00						19:00~20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 池田		
19:30~20:30	腹筋MAX 西川						19:30~20:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)穂垣	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 西条
20:00					20:30~22:00 アドバンス90 (会員様限定) 池田			
21:00	21:00~22:00 青中美人ヨガ 米倉					21:00~22:00 スタンダード60 西川	21:00~22:00 腹筋MAX 西川	
22:00								

【お問い合わせコールセンター】 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)

◆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下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



和歌山店【9月16日～9月23日スケジュール】

	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	
9:00				定 休 日					
10:00									
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 池田	10:30～11:30 ボールでゆがみトリック 西川	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 池田			10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)西条	10:30～11:30 腸活ヨガ 西条	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 西条	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 中筋
12:00	12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 池田	12:15～13:15 スリムアッププレス 西川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 中筋			12:00～12:45 BEAT CORE HIIT 池田	12:00～13:00 ダイエットヨガ 池田	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 西条	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 中筋
13:00									
14:00	14:00～15:00 腹筋MAX 西川	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 米倉	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 中筋			13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 池田	13:30～14:30 肩コリリラックスヨガ 池田	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 米倉	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 西条
15:00						15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 西条		15:00～16:00 免疫セラピーヨガ 米倉	
16:00		15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 米倉	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 西条						15:45～16:45 スタンダード60 西条
17:00									
18:00	18:00～19:00 ボールでゆがみトリック 西川	17:30～18:30 スタンダード60 西条				18:00～19:00 腹筋MAX 西川	17:30～19:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 西川	18:00～19:00 スタンダード60 米倉	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 池田
19:00		19:00～20:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)西条							19:00～20:00 ホットピラティス 池田
20:00	19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 米倉					19:30～20:30 背中美人ヨガ 米倉	19:30～20:30 免疫セラピーヨガ 米倉	19:30～20:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)梅原	
21:00	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 米倉					21:00～22:00 スタンダード60 西川	21:00～22:00 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 米倉	21:00～22:00 ボールでゆがみトリック 梅原	
22:00									

和歌山店【9月24日～9月30日スケジュール】

	9月24日(土)	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	
9:00			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)西条	10:30～11:30 肩コリリラックスヨガ 池田			10:30～11:30 腹筋MAX 西川	10:30～11:30 スリムアッププレス 西川	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 西条	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 西条
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 池田	12:15～13:15 背中美人ヨガ 米倉			12:00～13:00 ボールでゆがみトリック 西川	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 池田	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 西条	12:00～13:00 スタンダード60 西条
13:00								
14:00	14:00～15:00 ダイエットヨガ 池田	14:00～15:00 スタンダード60 米倉			13:30～14:30 ホットピラティス 池田	13:30～14:30 Sound Feel Yoga 池田	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 池田	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 米倉
15:00						15:00～16:00 ボールでゆがみトリック 西川	15:00～16:00 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)池田	15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 米倉
16:00	15:45～16:45 腸活ヨガ 西条	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 池田						
17:00					17:30～19:00 アドバンス90 (会員様限定) 池田			
18:00	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 米倉					18:00～19:00 ココロカラダリセットヨガ 西条	18:00～19:00 背中美人ヨガ 米倉	18:00～19:00 ボールでゆがみトリック 西川
19:00	19:00～20:00 スタンダード60 米倉							
20:00					19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 西条	19:30～20:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 米倉	19:30～20:30 スタンダード60 米倉	19:30～20:30 腹筋MAX 西川
21:00					21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西条	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 米倉	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 中筋	21:00～22:00 ダイエットヨガ 池田
22:00								

オンライン講座・ワークショップのご案内

オンラインワークショップの詳細は

- ◆自分史上最高の体へ!ボディメイクワークショップ
- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆瞑想指導者養成講座

: 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。
: 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。
: 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。

