

上里店【7月1日～7月8日スケジュール】

2024年 6月 23日更新

	7月 1日(月)	7月 2日(火)	7月 3日(水)	7月 4日(木)	7月 5日(金)	7月 6日(土)	7月 7日(日)	7月 8日(月)	
9:00	定 休 日								
10:00									
11:00		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 佐藤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 鳥田			10:30～11:30 スタンダード60 吉田	10:30～11:30 リンパドレックスヨガ 佐藤	10:30～11:30 スタンダード60 川田	
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

上里店【7月9日～7月16日スケジュール】

	7月 9日(火)	7月 10日(水)	7月 11日(木)	7月 12日(金)	7月 13日(土)	7月 14日(日)	7月 15日(月)	7月 16日(火)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)筒井	10:30～11:30 スタンダード60 川田		10:30～11:30 オトナののための オールインワンヨガ 筒井	10:30～11:30 スタンダード60 川田	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 鳥田		10:30～11:30 スタンダード60 川田
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
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。

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。



上里店【7月17日～7月24日スケジュール】

	7月 17日(水)	7月 18日(木)	7月 19日(金)	7月 20日(土)	7月 21日(日)	7月 22日(月)	7月 23日(火)	7月 24日(水)	
9:00									
10:00									
11:00	10:30～11:30 リンパドックスヨガ 吉田		10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 鳥田	10:30～11:30 背中美人ヨガ 宮沢	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田中		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 筒井	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 筒井	
12:00									
13:00	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 筒井		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 筒井	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 佐藤	12:15～13:15 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ 鳥野		12:15～13:15 スタンダード60 川田	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 鳥田	
14:00	14:00～16:00 スタンダード60 吉田		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 鳥田	14:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宮沢	14:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 鳥野	定 休 日	14:00～14:45 ピラティスブートキャンプ 筒井		
15:00									
16:00				15:45～16:30 ピラティスブートキャンプ 筒井	15:45～16:45 スタンダード60 吉田				
17:00									
18:00	17:30～18:30 特別レッスン※有料 筒井	17:30～18:30 スタンダード60 川田	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 筒井	17:30～18:30 スタンダード60 川田				17:30～18:30 リンパドックスヨガ 吉田	17:30～18:30 背中美人ヨガ 佐藤
19:00									
20:00	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 鳥田	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 佐藤	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)筒井					19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 鳥田	19:15～20:15 エアロピヨガ 筒井
21:00	20:50～21:50 肩コリラックスヨガ 佐藤	21:05～21:50 ピラティスブートキャンプ 筒井	20:50～21:50 スタンダード60 吉田					20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ 鳥田	20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 佐藤
22:00									

上里店【7月25日～7月31日スケジュール】

	7月 25日(木)	7月 26日(金)	7月 27日(土)	7月 28日(日)	7月 29日(月)	7月 30日(火)	7月 31日(水)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 筒井	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 筒井		10:30～11:30 リンパドックスヨガ 吉田	10:30～11:30 スタンダード60 川田
12:00							
13:00		12:15～13:15 スタンダード60 川田	12:15～13:15 リンパドックスヨガ 吉田	12:15～13:15 スタンダード60 川田		12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 筒井	12:15～13:15 リンパドックスヨガ 吉田
14:00		14:00～16:00 肩コリラックスヨガ 佐藤	14:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 鳥田	14:00～16:00 はじめての「ワーク」 (会員様限定)筒井		14:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤	14:15～16:00 ピラティスブートキャンプ 筒井
15:00							
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 吉田	15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 筒井			
17:00	17:00～18:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 筒井	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 筒井	17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 鳥田				17:00～18:30 特別レッスン※有料 筒井
18:00						17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 筒井	
19:00	18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 筒井	19:15～20:15 リンパドックスヨガ 吉田	19:15～20:15 特別レッスン※有料 筒井			19:15～20:15 背中美人ヨガ 佐藤	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 佐藤
20:00							
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 川田	20:50～21:50 ホットピラティス 筒井				20:50～21:50 スタンダード60 鳥田	20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ 鳥田
22:00							