

上里店【8月1日～8月8日スケジュール】

2024年 7月 19日更新

	8月 1日(木)	8月 2日(金)	8月 3日(土)	8月 4日(日)	8月 5日(月)	8月 6日(火)	8月 7日(水)	8月 8日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00									
11:00		10:30~11:30 パワ Yoga Advance (会員様限定) 簡井	10:30~11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ 宮沢	10:30~11:15 ピラティスブートキャンプ 簡井			10:30~11:30 肩コリラックスヨガ 佐藤	10:30~11:30 背中美人ヨガ 佐藤	
12:00									
13:00		12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ 島田	12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス 簡井	12:15~13:15 腫トレ ビューティーヨガ 島田			12:15~13:15 スタンダード60 島田	12:15~13:15 腸活ヨガ ver.2 簡井	
14:00		14:00~15:00 オトナののための オールインワンヨガ 簡井	14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2 宮沢	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ 島田			14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤	14:00~15:00 ホットピラティス 簡井	
15:00									
16:00			15:45~16:45 腸活ヨガ ver.2 簡井	15:45~16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 簡井					
17:00									
18:00	17:30~18:30 背中美人ヨガ 佐藤	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 吉田	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ 島田				17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ 島田		17:30~18:30 スタンダード60 吉田
19:00									
20:00	19:15~20:15 スタンダード60 吉田	19:15~20:15 エアロピヨガ 簡井					19:15~20:15 腫トレ ビューティーヨガ 島田	19:15~20:15 スタンダード60 川田	19:15~20:15 骨盤矯正ヨガ 佐藤
21:00	20:50~21:50 リンパデトックスヨガ 吉田	20:50~21:50 スタンダード60 吉田					20:50~21:50 スタンダード60 川田	20:50~21:50 腫トレ ビューティーヨガ 島田	20:50~21:50 セルトル美脚ヨガ 島田
22:00									

上里店【8月9日～8月15日スケジュール】

	8月 9日(金)	8月 10日(土)	8月 11日(日)	8月 12日(月)	8月 13日(火)	8月 14日(水)	8月 15日(木)	
9:00				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30~11:30 エアロピヨガ 簡井	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 簡井			10:30~11:30 スタンダード60 島田	10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2 宮沢	
12:00								
13:00		12:15~13:15 もも尻ヨガティス 田中	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 吉田			12:15~13:15 腫トレ ビューティーヨガ 島田	12:15~13:15 全身とどのう 寝たまんまヨガ 宮沢	
14:00	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 簡井	14:00~15:00 腫トレ ビューティーヨガ 島田	14:00~15:00 スタンダード60 吉田			14:00~15:00 美ボディフロー ピラティス 簡井		
15:00								
16:00		15:45~16:45 セルトル美脚ヨガ 島田	15:45~17:15 アドベンス90 (会員様限定) 簡井					
17:00								
18:00	17:30~18:30 オトナののための オールインワンヨガ 簡井	17:30~18:30 背中美人ヨガ 佐藤				17:30~18:30 肩コリラックスヨガ 佐藤	17:30~18:30 スタンダード60 川田	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤
19:00								
20:00	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ 島田					19:15~20:00 ピラティスブートキャンプ 簡井	19:15~20:15 腫トレ ビューティーヨガ 島田	19:15~20:15 スタンダード60 川田
21:00	20:50~21:50 リンパデトックスヨガ 吉田					20:50~21:50 腸活ヨガ ver.2 簡井	20:50~21:50 背中美人ヨガ 佐藤	20:50~21:50 肩コリラックスヨガ 佐藤
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ください。



上里店【8月16日～8月23日スケジュール】

	8月 16日(金)	8月 17日(土)	8月 18日(日)	8月 19日(月)	8月 20日(火)	8月 21日(水)	8月 22日(木)	8月 23日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
10:30~11:30	スタンダード60 島田	10:30~11:30 腫トレ ビューティーヨガ 島田	10:30~11:30 背中美人ヨガ 佐藤		10:30~11:30 スタンダード60 吉田	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ 吉田		10:30~11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 島田
11:00								
12:00	12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ 島田	12:15~13:15 スタンダード60 吉田	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 吉田		12:15~13:15 肩コリラックスヨガ 佐藤	12:15~13:15 スタンダード60 吉田		12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 吉田
13:00								
14:00	14:00~15:00 肩コリラックスヨガ 佐藤	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ 島田	14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 吉田	14:00~14:45 ピラティスブートキャンプ 筒井		14:00~15:00 はじめての「ハ」ヨガ (会員様限定)筒井
15:00								
16:00		16:45~18:45 骨盤矯正ヨガ 佐藤	16:45~18:45 スタンダード60 川田					
17:00								
17:30~18:30	骨盤矯正ヨガ 佐藤	リンパデトックスヨガ 吉田			17:30~18:30 エアロビヨガ 筒井	17:30~18:30 特別レッスン※有料 筒井	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤	17:30~18:30 スタンダード60 川田
18:00								
18:30	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ 吉田				19:15~20:15 腫トレ ビューティーヨガ 島田	19:15~20:15 ホットピラティス 筒井	19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2 筒井	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 筒井
20:00								
21:00	20:50~21:50 スタンダード60 川田			20:50~21:50 オトナのための オールインワンヨガ 筒井	20:50~21:50 腫トレ ビューティーヨガ 島田	20:50~21:50 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 筒井	20:50~21:50 肩コリラックスヨガ 佐藤	
22:00								

上里店【8月24日～8月31日スケジュール】

	8月 24日(土)	8月 25日(日)	8月 26日(月)	8月 27日(火)	8月 28日(水)	8月 29日(木)	8月 30日(金)	8月 31日(土)	
9:00			定 休 日						
10:00									
10:30~11:30	スタンダード60 川田	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤		10:30~11:15 ピラティスブートキャンプ 筒井	10:30~11:30 腸活ヨガ ver.2 筒井		10:30~11:30 リンパデトックスヨガ 吉田	10:30~11:30 スタンダード60 川田	
11:00									
12:00	12:15~13:15 ダイエットヨガ 吉田	12:15~13:15 スタンダード60 吉田		12:15~13:15 腫トレ ビューティーヨガ 島田	12:15~13:15 背中美人ヨガ 佐藤		12:15~13:15 スタンダード60 吉田	12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ 佐藤	
13:00									
14:00	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 吉田	14:00~15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 島田		14:00~15:00 オトナのための オールインワンヨガ 筒井	14:00~15:30 特別レッスン※有料 筒井		14:00~15:00 背中美人ヨガ 佐藤	14:00~15:00 エアロビヨガ 筒井	
15:00									
16:00	16:45~18:45 セルトル美脚ヨガ 島田	16:45~18:45 リンパデトックスヨガ 吉田						16:45~18:45 腸活ヨガ ver.2 筒井	
17:00									
17:30~18:30	腫トレ ビューティーヨガ 島田				17:30~18:30 ダイエットヨガ 吉田	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 吉田	17:30~18:30 スタンダード60 川田	17:30~18:30 肩コリラックスヨガ 佐藤	17:30~18:30 スタンダード60 川田
18:00									
19:00					19:15~20:15 スタンダード60 川田	19:15~20:15 はじめての「ハ」ヨガ (会員様限定)筒井	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ 吉田	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 筒井	
20:00									
21:00	20:50~21:50 リンパデトックスヨガ 吉田			20:50~21:50 スタンダード60 川田	20:50~21:50 ダイエットヨガ 吉田	20:50~21:50 美ボディフロー ピラティス 筒井			
22:00									