

上里店【10月1日～10月8日スケジュール】

2024年 9月 15日更新

	10月 1日(火)	10月 2日(水)	10月 3日(木)	10月 4日(金)	10月 5日(土)	10月 6日(日)	10月 7日(月)	10月 8日(火)	
9:00									
10:00									
11:00	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 筒井	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鳥田		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 筒井	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤	10:30～11:30 背中美人ヨガ 佐藤		10:30～11:30 リンパドレッシング 川田	
12:00									
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鳥田	12:15～13:15 はじめての「ハーブヨガ」 (会員様限定)筒井		12:15～13:15 肩こりリラックスヨガ 佐藤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 鳥田	12:15～13:15 リンパドレッシング 川田		12:15～13:15 スタンダード60 川田	
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 鳥田	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 筒井		14:00～14:45 ピラティスブートキャンプ 筒井	14:00～15:00 スタンダード60 川田	14:00～15:00 肩こりリラックスヨガ 佐藤	定 休 日	14:00～15:00 背中美人ヨガ 佐藤	
15:00									
16:00					15:45～16:45 リンパドレッシング 川田	15:45～16:45 スタンダード60 川田			
17:00									
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 川田	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 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鳥田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鳥田				17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤
19:00									
20:00	19:15～20:15 エアロビヨガ 筒井	19:15～20:15 リンパドレッシング 川田	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 鳥田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鳥田					19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鳥田
21:00	20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 佐藤	20:50～21:50 背中美人ヨガ 佐藤	20:50～21:50 肩こりリラックスヨガ 佐藤	20:50～21:50 美ボディフロー ピラティス 筒井					20:50～21:50 腫トレ ビューティーヨガ 鳥田
22:00									

上里店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(水)	10月 10日(木)	10月 11日(金)	10月 12日(土)	10月 13日(日)	10月 14日(月)	10月 15日(火)	
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 鳥野		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 瀧本	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		10:30～11:30 スタンダード60 川田	
12:00								
13:00	12:15～13:15 リンパドレッシング 川田		12:15～13:15 スタンダード60 川田	12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 瀧本	12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 鳥田		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 鳥田	
14:00			14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 瀧本	14:00～15:00 リンパドレッシング 川田	14:00～15:00 スタンダード60 佐藤	定 休 日	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 鳥田	
15:00								
16:00				16:45～17:45 ホットピラティス 鳥野	16:45～17:45 セルトル美脚ヨガ 鳥田			
17:00								
18:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 鳥田	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 鳥野	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 鳥野	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 瀧本				17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤
19:00								
20:00	19:15～20:15 肩こりリラックスヨガ 佐藤	19:15～20:15 スタンダード60 川田	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鳥野					19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 筒井
21:00	20:50～21:50 スタンダード60 鳥田	20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2 鳥野	20:50～21:50 リンパドレッシング 川田					20:50～21:50 オトナのための オールインワンヨガ 筒井
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 ※受付時間以外に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▶



上里店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月 16日(水)	10月 17日(木)	10月 18日(金)	10月 19日(土)	10月 20日(日)	10月 21日(月)	10月 22日(火)	10月 23日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鳥田		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鳥田	10:30～11:30 子宮温活ヨガ 鳥田		10:30～11:30 はじめての「ハワ-ヨガ」 (会員様限定)簡井	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 佐藤
12:00	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 簡井		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鳥田	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		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 川田	12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 簡井
14:00	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鳥田		14:00～15:00 エアロビヨガ 簡井	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 佐藤	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 簡井		14:00～15:00 スタンダード60 川田	13:45～15:15 特別レッスン※有料 簡井
16:00				16:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鳥田	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 簡井			
17:00								
18:00		17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 簡井	17:30～18:30 はじめての「ハワ-ヨガ」 (会員様限定)簡井	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 川田			17:30～18:30 背中美人ヨガ 佐藤	17:30～18:30 スタンダード60 川田
19:00	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 簡井	19:15～20:00 ピラティスブートキャンプ 簡井	19:15～20:15 スタンダード60 川田				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 簡井	19:15～20:15 子宮温活ヨガ 鳥田
20:00								
21:00	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 佐藤	20:50～21:50 スタンダード60 川田	20:50～21:50 みるみる変わる 姿勢ピラティス 簡井				20:50～21:50 エアロビヨガ 簡井	20:50～21:50 オトナのための オールインワンヨガ 簡井
22:00								

定休日

上里店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月 24日(木)	10月 25日(金)	10月 26日(土)	10月 27日(日)	10月 28日(月)	10月 29日(火)	10月 30日(水)	10月 31日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 宮沢	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 川田	10:30～11:30 スタンダード60 佐藤		10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 簡井	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 鳥田	
12:00		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 川田	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 森	12:15～13:15 エアロビヨガ 簡井		12:15～13:15 子宮温活ヨガ 鳥田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鳥田	
13:00								
14:00		14:00～15:00 全身とどう 寝たまんまヨガ 宮沢	14:00～15:00 子宮温活ヨガ 鳥田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鳥田	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤	
15:00								
16:00			15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腹背中Edition 森	15:45～16:45 はじめての「ハワ-ヨガ」 (会員様限定)簡井				
17:00		17:00～18:00 美ボディフロー ピラティス 簡井						
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鳥田		17:30～18:30 スタンダード60 川田	17:30～18:30 特別レッスン※有料 簡井		17:30～18:30 ホットピラティス 簡井		17:30～18:30 エアロビヨガ 簡井
19:00		18:45～19:45 肩コリラックスヨガ 佐藤						
19:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 佐藤					19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 簡井	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 簡井	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 川田
20:00		20:20～21:50 アドバンス90 (会員様限定) 簡井						
21:00	20:50～21:50 子宮温活ヨガ 鳥田					20:50～21:50 スタンダード60 佐藤	20:50～21:50 みるみる変わる 姿勢ピラティス 簡井	20:50～21:50 背中美人ヨガ 佐藤
22:00								

定休日