

上里店【11月1日～11月8日スケジュール】

2024年10月16日更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 簡井	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分) 佐藤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 川田	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 川田	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 鳥田		10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 簡井	
12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 鳥田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 川田	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 川田		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤	12:15～13:15 セルトル美容ヨガ (80分) 鳥田		12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ (80分) 鳥田	
14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 簡井	14:00～15:00 セルトル美容ヨガ (80分) 鳥田	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 鳥田			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 川田	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 川田		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 簡井
	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 川田	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 鳥田						
	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 鳥田							
17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤					17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 簡井		17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 鳥田	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 川田
19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 簡井					19:15～20:15 肩コリリラックスヨガ (80分) 佐藤	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 佐藤	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤	19:15～20:15 セルトル美容ヨガ (80分) 鳥田
20:50～21:50 スタンダード80 (80分) 川田					20:50～21:50 エアロヨガ (80分) 簡井	20:50～21:50 腸活ヨガ ver.2 (80分) 簡井	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 鳥田	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (80分) 川田

上里店【11月9日～11月16日スケジュール】

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 鳥田	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 川田	定休日	10:30～11:30 肩コリリラックスヨガ (80分) 佐藤	10:30～12:00 アドベンス80 (会員様限定) (80分) 簡井		10:30～11:30 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 簡井	10:30～11:30 肩コリリラックスヨガ (80分) 佐藤
12:15～13:15 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 簡井	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 佐藤		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 宮沢	12:15～13:45 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 川田	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 川田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 鳥田
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 鳥田	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 簡井		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 宮沢			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 川田	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 簡井
15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 簡井	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 簡井						15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤
17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤							17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 簡井
				17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 鳥田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 鳥田	17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ (80分) 鳥田	17:45～18:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 簡井
				19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 鳥田	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 川田	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 鳥田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 鳥田
				20:50～21:50 スタンダード80 (80分) 川田	20:50～21:50 美ボディフロー ピラティス (80分) 簡井	20:50～21:50 背中美人ヨガ (80分) 佐藤	20:50～21:50 肩コリリラックスヨガ (80分) 佐藤

- ◆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【11月17日～11月24日スケジュール】

2024年10月16日更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
日	月	火	水	木	金	土	日
9:00～10:00 特別レッスン 筒井	定休日	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 川田	10:30～11:30 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 川田		10:30～11:30 エアロヨガ (80分) 筒井	10:30～11:30 スタンダード60 (80分) 川田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 島田
10:30～11:30 エアロヨガ (80分) 筒井		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 島田	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 島田		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 川田	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 佐藤	12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 佐藤
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 川田		14:00～15:00 スタンダード60 (80分) 川田	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 島田		14:00～15:00 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 川田	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 筒井	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 島田
14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 筒井						15:45～16:45 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 川田	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤
15:45～16:45 スタンダード60 (80分) 川田						17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤	
						19:15～20:45 特別レッスン 筒井	
			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤		17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 佐藤	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 筒井	
			19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 筒井	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 島田	19:15～20:15 腫レデビューテー ヨガ(80分) 島田	
			20:50～21:50 腸活ヨガ ver.2 (80分) 筒井	20:50～21:50 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 筒井	20:50～21:50 肩こりリラックスヨガ (80分) 佐藤	20:50～21:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 島田	

上里店【11月25日～11月30日スケジュール】

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
月	火	水	木	金	土		
定休日	全店研修	全店研修		10:30～11:15 ピラティス ブレイクアップ (45分) 筒井	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤		
				12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 筒井	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 筒井		
					14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 佐藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 川田	
						15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 島田	
						17:30～18:30 スタンダード60 (80分) 川田	
					17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 筒井	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 川田	
					19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 筒井	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 筒井	
					20:50～21:50 子宮温活ヨガ (80分) 島田	20:50～21:50 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 川田	

【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)