山形店【12月1日~12月8日スケジュール】

12/03 火 10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2(50分) 石栗 12:15~13:15 関コリラックスヨガ (60分) 長瀬 14:00~15:00 スタンダード60 (60分)	12/04 水 10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 小野 12:15~13:15 オトナのための オールインプンヨガ (80分) 石栗 14:00~15:00 食せるま味をつくる タイ(エットョガ 小野	12/05 *	12/06 金 10:30~11:30 東コリラックスヨガ (60分) 長瀬 12:15~13:15 パワーコガAdvance (金貞様限定)(60分) 石栗 14:00~14:45 ニーティス ー・トラフ (57) 長瀬	12/07 土 10:30~11:30 オトナのための オールインプンヨガ 石栗 12:15~13:15 陽活ヨガ ver 2 (60分) 小野 14:00~15:00 もも戻ヨガティス (60分)	12/08 目 10:30~11:30 ホットピラティス (の分) 石栗 12:15~13:15 スタンダード80 (の分) 星川 14:00~15:00 青中美人ヨガ (の分)
10:30~11:30 Sound Feel Yega ver 2(の分) 石 12:15~13:15 周コリラックスヨガ (80分) 長瀬 14:00~15:00 スタンダード80 (80分)	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 小野 12:15~13:15 オトナのための オール・ピンプンヨガ (80分) 石栗 14:00~15:00 重せる身体をつくる タイエットョヴ (80分)		10:30~11:30 周コリテックスコガ (60分) 長瀬 12:15~13:15 /5ワーヨガAdvance (会員楼販定)(60分) 石栗 14:00~14:45 ピフティスフ ートキャンプ (45分)	10:30~11:30 オトナのための オールインワンコガ (60分) 石栗 12:15~13:15 腸活コガ ver2 (60分) 小野 14:00~15:00 もも限コガティス (60分)	10:30~11:30 ホッピラティス (80分) 石栗 12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 星川 14:20~15:00 官中乗人ヨガ
Sound Feel Yoga ver.2(60分) 石栗 12:15~13:15 潤コリラックスヨガ (80分) 長瀬 14:00~15:00 スケンダード90 (80分)	スタンダード80 (80分) 小野 12:15~13:15 オトナのための オールインプンヨガ (80分) 石栗 14:00~15:00 食せる身体をつくら タイエットロガ (80分)		原コリラックスコガ (80分) 長瀬 12:15~13:15 /ワーコガAdvance (金員様限定)(80分) 石栗 14:00~14:45 ビラティス フートキャンプ (45分)	オトナのための オールインプンヨガ 石栗 12:15~13:15 購活ヨガ ver2 (60分) 小野 14:00~15:00 もも戻ヨガティス (60分)	ホットピラティス (80分) 石栗 12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 里川 14:00~15:00 資中美人ヨガ
var2(00分) 石栗 12:15~13:15 開コリラックスヨガ (80分) 長瀬 14:00~16:00 スケンダード90 (80分)	(60分) 小野 12:15~13:15 オトナのための オールインプンヨガ (80分) 石栗 14:00~15:00 食せる身体をつくる タイエットロガ (80分)		(60分) 長瀬 12:15~13:15 パワーコガAdvance (会員様限定)(60分) 石栗 14:00~14:45 ピラティス フートキャンプ (45分)	オールインワンヨガ (60分) 石栗 12:15~13:15 腸活ョガ ver.2 (60分) 小野 14:00~15:00 もも戻ョガティス (60分)	(80分) 石栗 12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 星川 14:00~15:00 音中美人ヨガ
12:15~13:15 開コリラックスコガ (80分) 長期 14:00~15:00 スタンダード80 (80分)	12:15~13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 石栗 14:00~15:00 食せる身体をつくる ダイエントヨカ (80分)		12:15~13:15 パワーヨガAdvanos (金貴様限定) (00分) 石厚 14:00~14:45 ピラティス ブードキンプ (45分)	12:15~13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 小野 14:00~15:00 もも民ヨガティス (80分)	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 星川 14:00~15:00 背中美人ヨガ
開コリラックスヨガ (80分) 長瀬 14:00~15:00 スタンダード80 (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分) 石栗 14:00~15:00 食せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)		パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 石栗 14:00~14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分)	勝活コガ ver.2 (80分) 小野 14:00~15:00 もも見ヨガティス (80分)	スタンダード80 (80分) 星川 14:00~15:00 背中美人ヨガ
(60分) 長瀬 14:00~15:00 スタンダード80 (60分)	オールインワンヨガ (80分) 石栗 14:00~15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)		(会員様限定)(60分) 石栗 14:00~14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分)	小野 14:00~15:00 もも尻コガティス (80分)	(60分) 星川 14:00~15:00 背中美人三ガ
14:00~15:00 スタンダード60 (60分)	14:00~15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)		14:00~14:45 ピラティス プートキャンプ (45分)	14:00~15:00 もも尻ヨガティス (80分)	14:00~15:00
スタンダード80 (80分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)		ピラティス ブートキャンプ (45分)	もも尻ヨガティス (60分)	背中美人ヨガ
(60分)	ダイエットヨガ (80分)		ピラティス ブートキャンプ (45分) 長瀬	(60分)	背中美人ヨガ (60分)
長瀬	小野		長瀬	石栗	
					石栗
				15:45~16:45	15:45~16:45
				痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	スタンダード60 (60分)
				小野	星川
17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	
腸活ヨガ ver.2 (60分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	
小野		鈴木	小野	石栗	
19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:00	19:15~20:15		
オトナのための オールインワンヨガ (80分)	ホットピラティス (60分)	ピ ラテ ィス ブートキャンプ (45分)	スタンダード60 (60分)		
石栗	石栗	鈴木	小野		
21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		
ダイエットヨガ	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	骨盤矯正3ガ (80分)	美术ディフロー ピラティス (60分)		
小野	石栗	小野	石栗		
	(60分) 小野 19:15-20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 石栗 21:00-22:00 食せる身体をつくる ダイニントョガ (60分)	(60分) 小野 19:15~20:15 オトナのためのオールインワンコガ (60分) 石果 21:00~22:00 させるを体をつくる ダイエントコガ (20分) (20分)	#	# 注意人主日が (60分) 小野 19:15~20:15	#

山形店【12月9日~12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	*	*	金	±	Ħ	月
	10:30~11:45	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	
	BEAT CORE HIIT (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	
	小野	石栗		鈴木	横田	星川	
	12:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:00	
	美ボディフロー ピラティス (80分)	エアロビヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	子宫温活3ガ (80分)	BEAT CORE HIIT (45分)	
	石栗	鈴木		鈴木	鈴木	小野	
	14:00~15:00			14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	
	リンパデトックスヨガ (80分)			オトナのための オールインワンヨガ (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	
	石栗			石栗	小野	星川	
					15:45~16:30	15:45~16:45	
					ピ ラティ ス ブートキャンプ (45分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	
					鈴木	小野	
_	17:30~18:30	17:30~18:30	17:00~18:00	17:30~18:30	17:30~18:30		—
定 休 日	スタンダード80 (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	エアロビヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード80 (80分)		定 休 日
н	小野	小野	鈴木	小野	小野		-
	19:15~20:15	19:15~20:15	18:45~20:15	19:15~20:15			
	背中美人ヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	アドバンス90 (会員様限定)(90分)	もも尻ヨガティス (80分)			
	鈴木	鈴木	石栗	石栗			
	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			
	子宮温活ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)			
	鈴木	小野	鈴木	石栗			

- ◆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。時間外キャンセルとなります。
 ※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下さい。

山形店【12月17日~12月24日スケジュール】

火 0:30~11:30		12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
0:30~11:30	水	*	金	±	Ħ	月	火
	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30
エアロピヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	小飯リフトピラティス (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)
鈴木	武田		小野	鈴木	鈴木		小野
2:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:00		12:15~13:15
全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	フェスタ特別レッスン②	BEAT CORE HIIT (45分)		スタンダード60 (60分)
鈴木	鈴木		武田	小野	小野		小野
	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00
腸活ヨガ ver.2 (60分)	复せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)		スタンダード80 (60分)	フェスタ特別レッスン①	骨整矯正3ガ (60分)		小顔リフトピラティス (60分)
小野	武田		武田	小野	小野		鈴木
				15:45~17:15	15:45~16:45		
				ステップアップア リナ WS	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)		
				武田	鈴木		
7:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30
ンパデトックスヨガ		痩せる身体をつくる	スタンダード80			定 休 日	背中美人ヨガ
(60分)		ダイエットヨガ (60分)	(60 5))				(60分)
		ダイエットヨガ (60分) 武田				Ä	(60分)
(60分)	19:15~20:15	(60分)	(60分)			Ë	鈴木
(60分)	19:15~20:15 背中美人ヨガ (60分)	(60分)	(60分) 小野			Ë	(440)
(60分) 武田 9:15~20:00	背中美人ヨガ	(60分) 武田 19:15~20:15 全身ととのう 衰たまんまヨガ	(60分) 小野 19:15~20:15 エアロピヨガ			ä	鈴木 19:15~20:15 腸活ヨガ ver.2
(80分) 食田 9:15~20:00 EAT CORE HIIT (45分) 小野	背中美人ヨガ (60分)	(80分) 気田 19:15~20:15 全身ととのう 変たまんまヨガ (80分) 鈴木 21:00~21:45	(60分) 小野 19:15~20:15 エアロビョガ (80分)			Ë	鈴木 19:15~20:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 小野 21:00~22:00
(60分) 食田 (9:15~20:00 BEAT CORE HIIT (45分)	背中美人ヨガ (60分) 鈴木	(60分) 武田 19:15~20:15 全身ととのう 変たまんまヨガ (60分) 鈴木	(60分) 小野 19:15~20:15 エアロビヨガ (60分) 鈴木			Ä	静木 19:15~20:15 腸活ヨガ ver.2 (60分)

山形店【12月25日~12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	*	±	±	Ħ	月	火
10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		
陽活ヨガ ver.2 (60分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)	スタンダード60 (60分)	陽活ヨガ ver.2 (60分)		
小野		長瀬	小野	小野		
12:15~13:00		12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15		
ピラティス ブートキャンプ (45分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
鈴木		鈴木	長瀬	小野		
·		14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00		
		肩コリラックスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		
		長瀬	小野	長瀬		
			15:45~16:45	15:45~17:45		
			Sound Feel Yoga ver.2(60分)	108回太陽礼拝 (120分)		
			長瀬	鈴木	在	年
17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		末	末
Sound Feel Yoga ver.2(60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	骨盤矯正3ガ (60分)		年末年始休業	年末年始休業
長瀬	鈴木	小野	小野		佐	佐
19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15			果	未
度せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	小額リフトピラティス (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)				
小野	鈴木	鈴木				
21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00				
肩コリラックスヨガ	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	スタンダード60 (60分)				
(60分)						

【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)