

山形店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月19日更新

| 12/01  | 12/02 | 12/03  | 12/04  | 12/05   | 12/06   | 12/07  | 12/08   |
|--|-------|--|--|---|---|--|---|
| 日  | 月     | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  | 日   |
| 10:30~11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>(90分)<br>小野               | 定休日   | 10:30~11:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(90分)<br>石栗 | 10:30~11:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>小野             |   | 10:30~11:30<br>肩コリラクスヨガ<br>(90分)<br>長瀬            | 10:30~11:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(90分)<br>石栗 | 10:30~11:30<br>ホットピラティス<br>(90分)<br>石栗          |
| 12:15~13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(90分)<br>武田 |       | 12:15~13:15<br>肩コリラクスヨガ<br>(90分)<br>長瀬             | 12:15~13:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(90分)<br>石栗 |   | 12:15~13:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(90分)<br>石栗 | 12:15~13:15<br>腸活ヨガ ver.2<br>(90分)<br>小野           | 12:15~13:15<br>スタンダード80<br>(90分)<br>星川          |
| 14:00~14:45<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>小野       |       | 14:00~15:00<br>スタンダード80<br>(90分)<br>長瀬             | 14:00~15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(90分)<br>小野 |   | 14:00~14:45<br>ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分)<br>長瀬    | 14:00~15:00<br>もも尻ヨガティス<br>(90分)<br>石栗             | 14:00~15:00<br>背中美人ヨガ<br>(90分)<br>石栗            |
| 15:45~16:45<br>リンパドレナージュ<br>(90分)<br>武田            |       |  |  |   |   | 15:45~16:45<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(90分)<br>小野 | 15:45~16:45<br>スタンダード80<br>(90分)<br>星川          |
|  |       |  | 17:30~18:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>(90分)<br>小野           |   | 17:30~18:30<br>全身ととのう<br>寝たままヨガ<br>(90分)<br>鈴木    | 17:30~18:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>(90分)<br>小野               | 17:30~18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(90分)<br>石栗 |
|  |       |  | 19:15~20:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(90分)<br>石栗 | 19:15~20:15<br>ホットピラティス<br>(90分)<br>石栗          | 19:15~20:00<br>ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分)<br>鈴木    | 19:15~20:15<br>スタンダード80<br>(90分)<br>小野             |   |
|  |       |  | 21:00~22:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(90分)<br>小野 | 21:00~22:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(90分)<br>石栗 | 21:00~22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(90分)<br>小野              | 21:00~22:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(90分)<br>石栗     |   |
|  |       |  |  |   |   |  |   |
|  |       |  |  |   |   |  |   |
|  |       |  |  |   |   |  |   |
|  |       |  |  |   |   |  |   |

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  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月     |
| 定休日   | 10:30~11:45<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>小野   | 10:30~11:30<br>リンパドレナージュ<br>(90分)<br>石栗            |  | 10:30~11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(90分)<br>鈴木   | 10:30~11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(90分)<br>横田 | 10:30~11:30<br>スタンダード80<br>(90分)<br>星川       | 定休日   |
|       | 12:15~13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(90分)<br>石栗 | 12:15~13:15<br>エアロヨガ<br>(90分)<br>鈴木                |  | 12:15~13:15<br>背中美人ヨガ<br>(90分)<br>鈴木               | 12:15~13:15<br>子宮温活ヨガ<br>(90分)<br>小野               | 12:15~13:00<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>小野 |       |
|       | 14:00~15:00<br>リンパドレナージュ<br>(90分)<br>石栗        |  |  | 14:00~15:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(90分)<br>石栗 | 14:00~15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(90分)<br>小野               | 14:00~15:00<br>スタンダード80<br>(90分)<br>星川       |       |
|       |  |  |  |  | 15:45~16:30<br>ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分)<br>鈴木     | 15:45~16:45<br>腸活ヨガ ver.2<br>(90分)<br>小野     |       |
|       | 17:30~18:30<br>スタンダード80<br>(90分)<br>小野         | 17:30~18:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(90分)<br>小野 | 17:00~18:00<br>エアロヨガ<br>(90分)<br>鈴木            | 17:30~18:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>(90分)<br>小野           | 17:30~18:30<br>スタンダード80<br>(90分)<br>小野             |  |       |
|       | 19:15~20:15<br>背中美人ヨガ<br>(90分)<br>鈴木           | 19:15~20:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(90分)<br>鈴木   | 18:45~20:15<br>アジアン90<br>(会員様限定)(90分)<br>石栗    | 19:15~20:15<br>もも尻ヨガティス<br>(90分)<br>石栗             |  |  |       |
|       | 21:00~22:00<br>子宮温活ヨガ<br>(90分)<br>鈴木           | 21:00~22:00<br>スタンダード80<br>(90分)<br>小野             | 21:00~22:00<br>全身ととのう<br>寝たままヨガ<br>(90分)<br>鈴木 | 21:00~22:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(90分)<br>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た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



山形店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月19日更新

| 12/17  | 12/18  | 12/19  | 12/20  | 12/21                                    | 12/22  | 12/23 | 12/24  |
|--|--|--|--|--|--|-------|--|
| 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月     | 火  |
| 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>(80分)<br>鈴木               | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>武田             |  | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>小野               | 10:30～11:30<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>鈴木 | 10:30～11:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>鈴木  | 定休日   | 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>小野 |
| 12:15～13:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>鈴木    | 12:15～13:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(80分)<br>鈴木   |  | 12:15～13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>武田 | 12:15～13:15<br>フェスタ特別レッスン②<br>小野         | 12:15～13:00<br>BEAT CORE HIT<br>(45分)<br>小野      |       | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>小野             |
| 14:00～15:00<br>腸活ヨガ ver.2<br>(80分)<br>小野           | 14:00～15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>武田 |  | 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>武田             | 14:00～15:00<br>フェスタ特別レッスン①<br>小野         | 14:00～15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>小野             |       | 14:00～15:00<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>鈴木           |
|  |  |  |  | 15:45～17:15<br>ステップアップアサナWS<br>武田        | 15:45～16:45<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分)<br>鈴木 |       |  |
| 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>武田           |  | 17:30～18:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>武田 | 17:30～18:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>小野             |  | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>鈴木             |       | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>鈴木               |
| 19:15～20:00<br>BEAT CORE HIT<br>(45分)<br>小野        | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>鈴木               | 19:15～20:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>鈴木    | 19:15～20:15<br>エアロビヨガ<br>(80分)<br>鈴木               |  |  |       | 19:15～20:15<br>腸活ヨガ ver.2<br>(80分)<br>小野           |
| 21:00～22:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>武田 | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>小野               | 21:00～21:45<br>ピラティス<br>フットキャンブ<br>(45分)<br>鈴木     | 21:00～22:00<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>鈴木               |  |  |       | 21:00～22:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(80分)<br>鈴木   |
|  |  |  |  |  |  |       |  |
|  |  |  |  |  |  |       |  |

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  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月      | 火      |
| 10:30～11:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>(80分)<br>小野           |  | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>長瀬 | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>小野             | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>(80分)<br>小野           | 年末年始休業 | 年末年始休業 |
| 12:15～13:00<br>ピラティス<br>フットキャンブ<br>(45分)<br>鈴木     |  | 12:15～13:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分)<br>鈴木   | 12:15～13:15<br>肩こりリラックスヨガ<br>(80分)<br>長瀬           | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>小野             |        |        |
|  |  | 14:00～15:00<br>肩こりリラックスヨガ<br>(80分)<br>長瀬           | 14:00～15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>小野 | 14:00～15:00<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>長瀬 |        |        |
|  |  |  | 15:45～16:45<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>長瀬 | 15:45～17:45<br>108回本願礼拝<br>(120分)<br>鈴木            |        |        |
| 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>長瀬 | 17:30～18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分)<br>鈴木   | 17:30～18:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>小野 | 17:30～18:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>小野               |  |        |        |
| 19:15～20:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>小野 | 19:15～20:15<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>鈴木           | 19:15～20:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>鈴木    |  |  |        |        |
| 21:00～22:00<br>肩こりリラックスヨガ<br>(80分)<br>長瀬           | 21:00～22:00<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>長瀬 | 21:00～22:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>小野             |  |  |        |        |
|  |  |  |  |  |        |        |
|  |  |  |  |  |        |        |

【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)