

上里店【1月1日～1月8日スケジュール】

2025年1月4日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業		10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 川田	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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 川田
			12:15~13:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 簡井	12:15~13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 川田		12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 川田	12:15~13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 簡井
		14:00~15:00 エアロビヨガ (80分) 簡井	14:00~15:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 簡井	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 堀口		14:00~15:30 アドバンス80 (会員様限定) (80分) 簡井	14:00~15:00 美ボディロー ピラティス (80分) 簡井
		15:45~16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 川田	15:45~16:45 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 川田	15:45~16:45 ホットピラティス (80分) 堀口			
		17:30~18:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 島田	17:30~18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 簡井				

上里店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30~11:30 エアロビヨガ (80分) 簡井	10:30~11:30 もも尻ヨガティス (80分) 佐藤	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 川田	定休日	10:30~11:30 肩こりラックスヨガ (80分) 佐藤	10:30~11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 島田		
	12:15~13:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 簡井	12:15~13:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 島田	12:15~13:00 BEAT CORE HIT (45分) 簡井		12:15~13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 島田	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤		
	14:00~15:00 背中美人ヨガ (80分) 佐藤	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤	14:00~15:00 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 川田		14:00~15:00 美ボディロー ピラティス (80分) 簡井			
		15:45~16:45 お腹引き締めヨガ (80分) 島田	15:45~16:45 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 簡井					
		17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 大河原	17:30~18:30 特別レッスン 簡井					
17:30~18:30 もも尻ヨガティス (80分) 佐藤	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤					17:30~18:30 エアロビヨガ (80分) 簡井	17:30~18:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 島田	17:30~18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 簡井
19:15~20:15 小顔リフトピラティス (80分) 島田	19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 川田					19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (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 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 島田
20:50~21:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 島田	20:50~21:50 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 川田					20:50~21:50 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 川田	20:50~21:50 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 簡井	20:50~21:50 もも尻ヨガティス (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【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月16日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分)	9:00～10:00 特別レッスン	定休日	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ(80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)
鳥田	鳥田	筒井		筒井	川田		筒井
12:15～13:15	12:15～13:15	10:30～11:30		12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15
もも原ヨガティス (80分)	背中美人ヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)
佐藤	佐藤	鳥田		川田	佐藤		筒井
14:00～15:00	14:00～15:00	12:15～13:15		14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00
お腹引き締めヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	リンパデトックスヨガ (80分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)		ホットピラティス (80分)
鳥田	鳥田	川田		川田	川田		佐藤
	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)					
	横田	筒井					
	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分)	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)					
	横田	川田					
17:30～18:30 スタンダード80 (80分)				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)		17:30～18:15 BEAT CORE HIT (45分)	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分)
若杉				佐藤		筒井	鳥田
19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)			19:15～20:15 もも原ヨガティス (80分)	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分)	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分)	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	
川田			佐藤	佐藤	鳥田	川田	
20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (80分)			20:50～21:50 エアロピヨガ (80分)	20:50～21:50 小顔リフトピラティス (80分)	20:50～21:50 スタンダード80 (80分)	20:50～21:50 お腹引き締めヨガ (80分)	
若杉			筒井	鳥田	川田	鳥田	

上里店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	定休日	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分)	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)		10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)
川田	鳥田		鳥田	川田		鳥田
12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15
小顔リフトピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)	産せる身体をつくる ダイエツトヨガ(80分)		スタンダード80 (80分)
鳥田	大河原		鳥田	鳥田		川田
14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ(45分)
エアロピヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)		スタンダード80 (80分)	川田		筒井
筒井	川田					
15:45～16:45	15:45～16:45					
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	リンパデトックスヨガ (80分)					
鳥田	川田					
17:30～18:30						
美ボディフロー ピラティス(80分)						
筒井						
19:15～20:45						
特別レッスン						
筒井						
			17:30～18:30 もも原ヨガティス (80分)	17:00～18:00 肩こりリラックスヨガ (80分)	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分)
			佐藤	佐藤	筒井	鳥田
			19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (80分)	18:45～20:15 アドバンス80 (会員様限定)(80分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)
			佐藤	筒井	秋山	筒井
			20:50～21:35 BEAT CORE HIT (45分)	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	20:50～21:50 背中美人ヨガ (80分)	20:50～21:50 ホットピラティス (80分)
			筒井	筒井	佐藤	佐藤

【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)