	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
9:00							
0:00							
	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
1:00	オトナのための オールインワンヨガ		骨盤矯正ヨガ 飯島	美ポディフロー ピラティス		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET	肩コリラックスヨカ 飯島
	宮崎			一一一一		飯島	
2:00							
	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ		12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ	12:15~13:15 ポールでゆがみとりヨガ		12:15~13:00 ピラティスプートキャンプ	12:15~13:1 ホットピラティス
3:00	DEEP FOREST 田村		宮崎	宮崎		藪内	藪内
	-11						
4:00	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:0
+.00	背中美人3万 宮崎		リンパデトックスヨガ	オトナのための オールインワンヨガ		骨盤矯正ヨガ	アロマリラックスヨ
		定	飯島	宮崎		飯島	FRUITY DIET 飯島
5:00							
	15:45~16:45	休					15:45~16:4
6:00	肩コリラックスヨガ 田村	N.					リンパデトックスヨ 石川
7:00		日					
			17:30~18:30 アロマリラックスヨガ		17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ	17:30~18:30 スタンダード60	17:30~18:1 Beat Drum Diet3.
B:00			HERBAL RELAX 藪内		芦澤	右川	二の腕骨中Editio 薮内
			BOT !	1			ant i
9:00			19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	
			スタンダード60 石川	エアロピヨガ 北村	骨盤矯正ヨガ	全身ととのう 寝たまんまヨガ	
0:00			1371	AL43		表にまんまコル 数内	
1:00			21:00~21:45	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	
			BEAT CORE HIIT 薮内	免疫セラピーヨガ 北村	スタンダード60 石川	リンパデトックスヨガ 石川	
2:00							

川山自住【9日8日~9日14日スケジュール】

	川中島店[9]	月8日~9月1	4日スケジュー	ール』			
	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
9:00							
10:00							
	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
11:00	腸活ヨガ ver.2 近萬		背中美人ヨガ 宮崎	スタンダード60 石川		オトナのための オールインワンヨガ	ボールでゆがみとりヨガ 宮崎
	Canada Ca					宮崎	
12:00	12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:00		12:15~13:15	12:15~13:15
	セルトル美脚3ガ 宮崎		骨盤矯正3ガ 飯島	Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition		ボールでゆがみとりヨガ 宮崎	スタンダード60 石川
13:00				薮内			HAVI
14:00	14:00~15:00		14:00~15:00			14:00~15:00	14:00~15:00
	スタンダード60 近藤	÷	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX			ホットピラティス 薮 内	セルトル美脚3ガ 宮崎
15:00		定	飯島				
10.00							
	15:45~16:45	休					15:45~16:45
16:00	ボールでゆがみとりヨガ 宮崎	PI.					膣 トレ ビューティーヨガ
							藪内
17:00		B					
			17:30~18:30 スタンダード60	17:30~18:30 座 トレ	17:30~18:30 Sound Feel Yoga ver.2		17:30~18:30 アロマリラックスヨガ
18:00			石川	ピューティーヨガ	金田		DEEP FOREST
				薮内			
19:00							
			19:15~20:15 リンパデトックスヨガ	19:15~20:15 背中美人ヨガ	19:15~20:15 スタンダード60	19:15~20:15 美ポディフロー	
20:00			石川	宮崎	右川	ピラティス 薮内	
25.00						30,71	
21:00			21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ	21:00~22:00 ボールでゆがみとりまか	21:00~22:00 肩コリラックスヨガ	21:00~22:00 スタンダード60	
			宮崎	宮崎	金田	吉川	
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が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♪

川中島店【9月15日~9月22日スケジュール】

	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
9:00								
10:00								
	10 00 11 00		10.00.11.00	10.00 11.00		10.00 11.15	10.00.11.00	40.00.44.00
	10:30~11:30 スタンダード60		10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2	10:30~11:30 ポールでゆがみとりヨガ		10:30~11:15 BEAT CORE HIIT	10:30~11:30 免疫セラピーヨガ	10:30~11:30 オトナのための
11:00	石川		金田	宫崎		薮内	林	オールインワンヨガ 宮崎
								87
12:00								
	12:15~13:15 腕トレ		12:15~13:15 スタンダード60	12:15~13:15 背中美人ヨガ		12:15~13:15 肩コリラックスヨガ	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ	12:15~13:15 はじめてのパワーヨカ
	ビューティーヨガ		石川	官権		用コリフックへコル 飯島	FRUITY DIET	(会員様限定)林
13:00	藪内						藪内	
14:00	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
	美ポディフロー ピラティス		肩コリラックスヨガ 金田	スタンダード60 石川		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX	Sound Feel Yoga ver.2 林	リンパデトックスヨカ 石川
	一菱内	定	ш ш	1471		飯島	***	4/1
15:00								
	15:45~16:45	<i>_</i>					15:45~16:45	15:45~16:45
16:00	リンパデトックスヨガ	休					スタンダード60	エアロビヨガ
	石川						石川	林
17:00								
17:00		日						
			17:30~18:30 背中美人ヨガ		17:30~18:30 リンパデトックスヨガ	17:30~18:30 全身ととのう	17:30~18:30 ポールでゆがみとりヨガ	
18:00			宮崎		石川	寝たまんまヨガ	宮崎	
19:00								
18.00			19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15		
			オトナのための オールインワンヨガ	リンパデトックスヨガ 石川	セルトル美脚3ガ 宮崎	スタンダード60 石川		
20:00			宮崎					
21:00			21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		
			リンパデトックスヨガ	スタンダード60	オトナのための	背中美人ヨガ 宮崎		
			石川	秋山	オールインワンヨガ 宮崎	呂剛		
22:00								
				1	I	I		l

川中島店【9月23日~9月30日スケジュール】

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
9:00	0),120H(),1)	5/12-11 ()(/	5/125H (////	07120H (7/17)	5/12/ H (M)	0),E0H(±)	0/120H(H)	0,100H(,1,
10:00								
10:00		10:30~11:30	10.00.11.00		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	
11:00		10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 飯島	10:30~11:30 エアロビヨガ 林		10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ	ボールでゆがみとりヨガ 宮崎	り:30~11:30 美ポディフロー ピラティス	
11:00		黑西	**		をにまんまコガ 林	87	数内	
12:00								
		12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ	12:15~13:15 ポールでゆがみとりョが		12:15~13:15 免疫セラピーヨガ	12:15~13:00 ピラティスブートキャンプ	12:15~13:15 オトナのための	
13:00		宮崎	宮崎		林	藪内	オールインワンヨガ 宮崎	
14:00		14:00~15:00 アロマリラックスヨガ	14:00~15:30		14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ	14:00~15:00 スタンダード60	14:00~14:45 BEAT CORE HIIT	
	定	HERBAL RELAX 飯島	特別レッスン※有料 林		宮崎	石川	林	定
15:00	~_	MA INC						~_
	休					15:45~16:45	15:45~16:45	休
16:00	W					リンパデトックスヨガ 石川	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET	1 /\bar{\pi}
	_						藪内	_
17:00	日	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		日
18:00		エアロビョガ 林	カー・ファック 18:30 免疫セラピーヨガ 林	イナ:30~18:30 ホットピラティス 林	17:30~16:30 スタンダード60 石川	サルラグ 18:30 背中美人ヨガ 宮崎		
10.00			711	T	ни			
19:00								
		19:15~20:15 全身ととのう	19:15~20:15 スタンダード60	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ	19:15~20:00 ピラティスブートキャンプ			
20:00		寝たまんまヨガ 林	石川	石川	藪内			
21:00		21:00~22:00 スタンダード60	21:00~22:00 Sound Feel Yoga ver.2	21:00~22:00 はじめてのパワーヨガ	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ			
		石川	林	(会員様限定)林	DEEP FOREST 藪内			
22:00								