

八戸店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月30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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	定休日	10:30～11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	10:30～11:15 ピラティス フットキャンパ (45分)		10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	
三田		石川	石川	三田	石川	石川	石川	
12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ(80分)		12:15～13:15 スリムアッププレス (80分)	12:15～13:15 肩コリラクソヨガ (80分)		12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 伊藤
三田		石川	石川		三田	石川	伊藤	伊藤
14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		14:00～15:00 アロマリラクソヨガ HERBAL RELAX (80分)	14:00～15:00 ホットピラティス (80分)		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)	14:00～15:00 石川
石川		三田	三田		三田	伊藤	石川	石川
15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分)						15:45～16:45 免疫セラピーヨガ (80分)	15:45～16:45 もも尻ヨガティス (80分)	15:45～16:45 石川
石川						三田	石川	石川
						17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)		
						三田		
			17:30～18:30 スタンダード80 (80分)		17:30～18:30 全身とどのう 瘦たまんまヨガ (80分)	17:30～18:30 ホットピラティス (80分)		
			伊藤		石川	石川		
			19:15～20:15 肩コリラクソヨガ (80分)	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 エアロピヨガ (80分)		
			三田	三田	伊藤	石川		
		21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (80分)	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分)			
		三田	伊藤	石川	石川			

八戸店【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	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分)	10:30～11:30 エアロピヨガ (80分)		10:30～11:30 アロマリラクソヨガ DEEP FOREST (80分)	10:20～10:30 女性のための栄養学 プチ講座(10分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	定休日
	小泉	石川		三田	小泉	小泉	
	12:15～13:15 ホットピラティス (80分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)		12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン①	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分)	
	小泉	小泉		伊藤	小泉	小泉	
	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)			14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	12:05～12:15 ダイエットと食事 プチ講座(10分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	
	伊藤			三田	石川	伊藤	
					12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分)	15:45～16:45 アロマリラクソヨガ FRUITY DIET (80分)	
					石川	小泉	
					13:50～14:00 タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分)		
					石川		
					14:00～15:30 ステップアップアサナWS		
					石川		
	17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ(80分)	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分)	17:30～18:30 アロマリラクソヨガ HERBAL RELAX (80分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分)	17:30～18:30 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分)	16:05～16:15 伊藤	
	石川	三田	小泉	小泉	伊藤		
19:15～20:15 アロマリラクソヨガ FRUITY DIET (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	16:15～17:15 フェスタ特別レッスン②			
小泉	伊藤	小泉	三田	伊藤			
21:00～21:45 ピラティス フットキャンパ (45分)	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)				
石川	三田	伊藤	小泉				

- ◆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



八戸店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月30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 スタンダード80 (80分) 伊藤	10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 小泉		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (80分) 石川	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 三田	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 三田	定休日	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分) 三田
12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ(80分) 石川	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 石川		12:15～13:15 エアロビヨガ (80分) 石川	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 伊藤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 小泉		12:15～13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 小泉
14:00～15:00 もも尻ヨガティス (80分) 石川	14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分) 石川		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 伊藤	14:00～15:00 スリムアッププレス (80分) 小泉	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分) 三田		14:00～15:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ (80分) 三田
				15:45～16:45 パワーヨガAdvance (金具制限)(80分) 三田	15:45～16:45 子宮温活ヨガ (80分) 小泉		
				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 小泉			
17:30～18:30 エアロビヨガ (80分) 小泉		17:30～18:30 免疫セラピーヨガ (80分) 三田	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 伊藤				17:30～18:30 スリムアッププレス (80分) 小泉
19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 三田	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 伊藤	19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 石川	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 小泉				19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 小泉
21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 小泉	21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分) 三田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 三田	21:00～22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 小泉				21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 伊藤

八戸店【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
10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小泉		10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 三田	10:30～11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ (80分) 三田	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 伊藤	年末年始休業	年末年始休業
12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 伊藤		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ (80分) 三田	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分) 三田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 小泉		
		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 伊藤	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 小泉	14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分) 三田		
			15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 伊藤	15:45～17:45 108回太陽礼拝 (120分) 小泉		
			17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小泉			
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 伊藤	17:30～18:30 もも尻ヨガティス (80分) 三田	17:30～18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 小泉				
19:15～20:15 腫トレビューティー ヨガ(80分) 三田	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 伊藤	19:15～20:15 小顔リフトピラティス (80分) 三田				
21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 三田	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 三田	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分) 小泉				

【お問い合わせセンター】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)