

美濃加茂店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月16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<br>小顔リフトピラティス (80分)<br>渡辺         | 10:30～11:30<br>スタンダード80 (80分)<br>村雲              | 定休日   | 10:30～11:30<br>エアロピヨガ (80分)<br>村雲     | 10:30～11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (80分)<br>村雲         |
|        |        |  | 12:15～13:15<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)<br>加藤 | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga ver.2 (80分)<br>加藤 |       | 12:15～13:15<br>青盤矯正ヨガ (80分)<br>加藤     | 12:15～13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ (80分)<br>加藤       |
|        |        | 14:00～15:00<br>もも尻ヨガティス (80分)<br>渡辺                  | 14:00～14:45<br>Beat Drum Diet 3.0 (45分)<br>渡辺 | 14:00～15:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (80分)<br>村雲    |       | 14:00～15:00<br>スタンダード80 (80分)<br>村雲   |   |
|        |        | 15:45～16:45<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (80分)<br>村雲        | 15:45～16:45<br>ホットピラティス (80分)<br>古波蔵          | 15:45～16:45<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ (80分)<br>加藤  |       |                                       |   |
|        |        | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET (80分)<br>渡辺 | 17:30～18:30<br>免疫セラピーヨガ (80分)<br>加藤           |  |       | 17:30～18:30<br>ホットピラティス (80分)<br>渡辺   | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX (80分)<br>瀬川 |
|        |        |  |   |  |       | 19:15～20:15<br>小顔リフトピラティス (80分)<br>渡辺 | 19:15～20:15<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)<br>渡辺         |
|        |        |  |   |  |       | 21:00～22:00<br>お腹引き締めヨガ (80分)<br>瀬川   | 21:00～22:00<br>肩コリリラックスヨガ (80分)<br>瀬川                 |
|        |        |  |   |  |       |                                       |   |
|        |        |  |   |  |       |                                       |   |
|        |        |  |   |  |       |                                       |   |

美濃加茂店【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   |
|  | 10:30～11:15<br>ピラティス<br>ブートキャンプ (45分)<br>渡辺           | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST (80分)<br>渡辺 | 10:30～11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (80分)<br>村雲   | 定休日   | 10:30～11:30<br>子宮温活ヨガ (80分)<br>村雲                    | 10:30～11:30<br>お腹引き締めヨガ (80分)<br>瀬川             |   |
|  | 12:15～13:15<br>スタンダード80 (80分)<br>村雲                   | 12:15～13:15<br>肩コリリラックスヨガ (80分)<br>瀬川                | 12:15～13:15<br>パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)<br>渡辺 |       | 12:15～13:15<br>エアロピヨガ (80分)<br>村雲                    | 12:15～13:15<br>青盤矯正ヨガ (80分)<br>古波蔵              |   |
|  | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ (80分)<br>渡辺                 | 14:00～14:45<br>ピラティス<br>ブートキャンプ (45分)<br>渡辺          | 14:00～15:00<br>スタンダード80 (80分)<br>村雲             |       | 14:00～15:00<br>小顔リフトピラティス (80分)<br>渡辺                | 14:00～15:00<br>スタンダード80 (80分)<br>瀬川             |   |
|  |   | 15:45～16:45<br>お腹引き締めヨガ (80分)<br>瀬川                  | 15:45～16:45<br>もも尻ヨガティス (80分)<br>渡辺             |       |  |   |   |
| 17:30～18:30<br>子宮温活ヨガ (80分)<br>村雲                | 17:30～18:30<br>お腹引き締めヨガ (80分)<br>瀬川                   | 17:30～18:30<br>スタンダード80 (80分)<br>村雲                  |   |       | 17:00～18:30<br>アドバンス90 (会員様限定) (90分)<br>渡辺           |   | 17:30～18:30<br>スタンダード80 (80分)<br>瀬川         |
| 19:15～20:15<br>Sound Feel Yoga ver.2 (80分)<br>加藤 | 19:15～20:15<br>子宮温活ヨガ (80分)<br>村雲                     |  |   |       | 19:15～20:15<br>お腹引き締めヨガ (80分)<br>瀬川                  | 19:15～20:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ (80分)<br>加藤 | 19:15～20:15<br>子宮温活ヨガ (80分)<br>村雲           |
| 21:00～22:00<br>免疫セラピーヨガ (80分)<br>加藤              | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX (80分)<br>瀬川 |  |   |       | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET (80分)<br>瀬川 | 21:00～22:00<br>もも尻ヨガティス (80分)<br>古波蔵            | 21:00～21:45<br>ピラティス<br>ブートキャンプ (45分)<br>渡辺 |
|  |   |  |   |       |  |   |   |
|  |   |  |   |       |  |   |   |
|  |   |  |   |       |  |   |   |

- ◆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



美濃加茂店【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<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>野田          | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>(80分)<br>瀬川        | 10:30～11:30<br>オトナののための<br>オールインワンヨガ(80分)<br>加藤    | 定休日   | 10:30～11:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>加藤     | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>村雲               |  | 10:30～11:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(80分)<br>渡辺  |
| 12:15～13:15<br>腸活ヨガ ver.2<br>(80分)<br>野田        | 12:15～13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ(80分)<br>加藤 | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>加藤 |       | 12:15～13:15<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>村雲                | 12:15～13:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)<br>瀬川               |  | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>野田             |
| 14:00～15:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)<br>瀬川          | 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>瀬川         | 14:00～15:00<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>村雲               |       | 14:00～14:45<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>瀬川    |  |  | 14:00～15:00<br>腸活ヨガ ver.2<br>(80分)<br>瀬川           |
|   | 15:45～16:45<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>渡辺       | 15:45～16:45<br>スタンダード80<br>(80分)<br>瀬川             |       |   |  |  |  |
| 17:30～18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>加藤 | 17:30～18:30<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>村雲           |  |       | 17:30～18:30<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>渡辺            | 17:30～18:15<br>ピラティス<br>ブートキャンプ(45分)<br>渡辺           | 17:30～18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>加藤  | 17:30～18:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス(80分)<br>村雲       |
| 19:15～20:15<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>村雲            |  |  |       | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST(80分)<br>瀬川 | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>加藤             | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>瀬川 | 19:15～20:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>村雲             |
| 21:00～22:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス(80分)<br>村雲    |  |  |       | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>渡辺              | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX(80分)<br>渡辺 | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>加藤             | 21:00～22:00<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>加藤 |
|   |  |  |       |   |  |  |  |
|   |  |  |       |   |  |  |  |
|   |  |  |       |   |  |  |  |
|   |  |  |       |   |  |  |  |
|   |  |  |       |   |  |  |  |
|   |  |  |       |   |  |  |  |
|   |  |  |       |   |  |  |  |

美濃加茂店【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   |
| 10:30～11:15<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>渡辺 | 10:30～11:30<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>野田     | 定休日   | 10:30～11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス(80分)<br>村雲  | 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ(80分)<br>加藤 |  | 10:30～11:30<br>免疫セラピーヨガ<br>(80分)<br>加藤              |
| 12:15～13:15<br>オトナののための<br>オールインワン(80分)<br>加藤    | 12:15～13:15<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>渡辺 |       | 12:15～13:00<br>ピラティス<br>ブートキャンプ(45分)<br>渡辺    | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>加藤       |  | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST(80分)<br>瀬川 |
| 14:00～15:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)<br>瀬川           | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>(80分)<br>野田   |       | 14:00～15:00<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>村雲          | 14:00～15:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)(90分)<br>渡辺   |  | 14:00～15:00<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>加藤  |
| 15:45～16:45<br>スタンダード80<br>(80分)<br>村雲           | 15:45～16:45<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>村雲     |       |   |  |  |   |
| 17:30～18:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ(80分)<br>加藤   |  |       | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>加藤      |  | 17:30～18:30<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>村雲   | 17:30～18:30<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>村雲                |
|  |  |       | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>渡辺          | 19:15～20:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>瀬川         | 19:15～20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)<br>加藤   | 19:15～20:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(80分)<br>渡辺   |
|  |  |       | 21:00～22:00<br>オトナののための<br>オールインワン(80分)<br>加藤 | 21:00～22:00<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>村雲           | 21:00～22:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>村雲 | 21:00～22:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)<br>瀬川              |
|  |  |       |   |  |  |   |
|  |  |       |   |  |  |   |
|  |  |       |   |  |  |   |
|  |  |       |   |  |  |   |
|  |  |       |   |  |  |   |
|  |  |       |   |  |  |   |
|  |  |       |   |  |  |   |

【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)