

小山店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月16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 スタンダード80 (60分) 惟任	定休日	10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 兼内	10:30～11:30 リンパドレックスヨガ (80分) 兼内		10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 兼本	10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 惟任	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 長谷川
12:15～13:15 ダイエットヨガ (80分) 兼内		12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 惟任	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 兼内		12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ(80分) 兼内	12:15～13:15 スリムアッププレス (80分) 長谷川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 陶山
14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 惟任		14:00～15:00 ピラティス フードキャンプ (45分) 兼内	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 惟任		14:00～15:00 もも尻ヨガティス (80分) 兼本	14:00～15:00 リンパドレックスヨガ (80分) 長谷川	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 陶山
15:45～16:45 腫トレビューティー ヨガ(80分) 兼内						15:45～16:45 スタンダード80 (60分) 惟任	15:45～16:45 子宮温活ヨガ (80分) 長谷川
						17:30～18:30 エアロビヨガ (80分) 長谷川	
			17:30～18:30 パフォーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 奥平		17:30～18:30 全身とこのう 寝たまんまヨガ (80分) 兼本	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 長谷川	
			19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 長谷川	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 鳥田	19:15～20:15 エアロビヨガ (80分) 長谷川	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 惟任	
			20:50～21:50 スリムアッププレス (80分) 長谷川	20:50～21:50 腫トレビューティー ヨガ(80分) 鳥田	20:50～21:50 美ボディフロー ピラティス (80分) 兼本	20:50～21:50 肩コリラックスヨガ (80分) 長谷川	

小山店【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 リンパドレックスヨガ (80分) 惟任	10:30～11:15 ピラティス フードキャンプ (45分) 兼内		10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 長谷川	10:20～10:30 女性のための栄養学 プチ講座(10分) 長谷川	10:30～11:30 全身とこのう 寝たまんまヨガ (80分) 兼内	定休日
	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 兼内	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 惟任		12:15～13:15 スリムアッププレス (80分) 長谷川	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン① 長谷川	12:15～13:15 エアロビヨガ (80分) 長谷川	
	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 惟任			14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 兼本	12:05～12:15 ダイエットと食事 プチ講座(10分) 兼内	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 長谷川	
					12:15～13:15 フェスタ特別レッスン② 兼内	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 惟任	
					13:50～14:00 タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分) 惟任		
					14:00～15:30 ステップアップアサナWS 惟任		
	17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 兼本	17:30～18:30 スリムアッププレス (80分) 長谷川	17:30～18:30 もも尻ヨガティス (80分) 兼本	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 兼内	16:05～16:15 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 奥平		
	19:15～20:15 腫トレビューティー ヨガ(80分) 兼内	19:15～20:15 全身とこのう 寝たまんまヨガ (80分) 兼本	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 兼本	19:15～20:00 ピラティス フードキャンプ (45分) 兼本	16:15～17:15 小顔リフトピラティス (80分) 奥平		
	20:50～21:50 もも尻ヨガティス (80分) 兼本	20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 兼本	20:50～21:50 スタンダード80 (80分) 惟任	20:50～21:50 リンパドレックスヨガ (80分) 惟任			

- ◆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



小山店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月16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 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 陶山	10:30~11:30 スタンダード80(80分) 惟任		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 陶山	10:30~11:30 スタンダード80(80分) 秋山	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ(80分) 惟任		10:30~11:30 子宮温活ヨガ(80分) 長谷川
12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 陶山	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ(80分) 惟任		12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 陶山	12:15~13:15 肩コリラックスヨガ(80分) 長谷川	12:15~13:15 エアロピヨガ(80分) 長谷川		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 陶山
14:00~15:00 リンパデトックスヨガ(80分) 惟任	14:00~15:00 エアロピヨガ(80分) 長谷川		14:00~15:00 小顔リフトピラティス(80分) 蕨内	14:00~15:00 スリムアッププレス(80分) 長谷川	14:00~15:00 スタンダード80(80分) 惟任		14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 陶山
				15:45~16:45 リンパデトックスヨガ(80分) 秋山	15:45~16:45 肩コリラックスヨガ(80分) 長谷川		
				17:30~18:30 スタンダード80(80分) 惟任		定休日	
17:30~18:30 ホットピラティス(80分) 蕨内		17:30~18:30 小顔リフトピラティス(80分) 蕨内	17:30~18:30 エアロピヨガ(80分) 長谷川				17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(80分) 会沢
19:15~20:15 スタンダード80(80分) 惟任	19:15~20:00 Beat Drum Diet 3.0(45分) 蕨内	19:15~20:15 スリムアッププレス(80分) 長谷川	19:15~20:15 スタンダード80(80分) 惟任				19:15~20:15 リンパデトックスヨガ(80分) 惟任
20:50~21:50 ダイエットヨガ(80分) 蕨内	20:50~21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 蕨内	20:50~21:50 スタンダード80(80分) 惟任	20:50~21:50 リンパデトックスヨガ(80分) 惟任				20:50~21:35 ピラティス プールキックアップ(45分) 会沢

小山店【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 エアロピヨガ(80分) 長谷川		10:30~11:30 リンパデトックスヨガ(80分) 塚本	10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 横田	10:30~11:30 スタンダード80(80分) 惟任		
12:15~13:15 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ(80分) 蕨内		12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0(45分) 塚本	12:15~13:15 小顔リフトピラティス(80分) 蕨内	12:15~13:15 ホットピラティス(80分) 塚本		
		14:00~15:00 スタンダード80(80分) 惟任	14:00~15:00 はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(80分) 横田	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ(80分) 惟任		
			15:45~16:45 リンパデトックスヨガ(80分) 惟任	15:45~17:45 108回太陽礼拝(120分) 長谷川	年末年始休業	年末年始休業
			17:30~18:30 ダイエットヨガ(80分) 蕨内			
17:30~18:30 腫トレビューティーヨガ(80分) 島田	17:00~18:30 アドバンス80(会員様限定)(90分) 筒井	17:30~18:30 スリムアッププレス(80分) 長谷川				
19:15~20:15 スタンダード80(80分) 惟任	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 筒井	19:15~20:15 美ボディフローピラティス(80分) 蕨内				
20:50~21:50 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 島田	20:50~21:50 スリムアッププレス(80分) 長谷川	20:50~21:50 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ(80分) 蕨内				

【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)