

京都四条店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月26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  |
| 10:30～11:15<br>ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分)<br>今掛   | 定休日   | 10:30～11:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(80分)<br>北沢 | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>(80分)<br>津田        |  | 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>今掛 | 10:30～11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分)<br>今掛     | 10:30～11:30<br>腫トレビューティー<br>ヨガ(80分)<br>北沢    |
| 12:15～13:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(80分)<br>種渡 |       | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>早崎               | 12:15～13:45<br>アドバンス90<br>(会員様限定)(90分)<br>今掛    |  | 12:15～13:15<br>腫トレビューティー<br>ヨガ(80分)<br>北沢          | 12:15～13:15<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>杉元               | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>石原       |
| 14:00～15:00<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>早崎             |       | 14:00～15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分)<br>北沢     | 14:30～15:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>津田 |  | 14:00～14:45<br>ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分)<br>今掛     | 14:00～15:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(80分)<br>津田 | 14:00～15:00<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>北沢        |
| 15:45～16:45<br>スタンダード80<br>(80分)<br>石原           |       |  |   |  |  | 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>早崎           | 15:45～16:30<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>津田 |
|  |       |  |   |  |  | 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga<br>var.2(80分)<br>津田 |  |
|  |       |  | 17:30～18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>種渡 | 17:30～18:30<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>北沢                     | 17:30～18:30<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)<br>種渡             | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>早崎               |  |
|  |       |  | 19:15～20:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>石原          | 19:15～20:15<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>杉元                     | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>早崎           | 19:15～20:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>早崎             |  |
|  |       |  | 20:50～21:35<br>ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分)<br>今掛  | 20:50～21:50<br>アロマリラクゼーション<br>DEEP FOREST<br>(80分)<br>杉元 | 20:50～21:50<br>スリムアッププレス<br>(80分)<br>種渡            | 20:50～21:50<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>今掛    |  |

京都四条店【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   | 10:30～11:15<br>ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分)<br>今掛  | 10:30～11:30<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>北沢               |  | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>早崎             | 10:30～11:15<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>津田       | 10:30～11:30<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>早崎            | 定休日   |
|       | 12:15～13:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>今掛 | 12:15～13:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>種渡    |  | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>早崎           | 11:45～12:45<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(80分)<br>津田 | 12:15～13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分)<br>今掛  |       |
|       | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>石原        |  |  | 14:00～15:00<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>津田               | 13:30～15:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)(90分)<br>今掛       | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>早崎        |       |
|       |   |  |  |  | 15:45～16:45<br>美姿勢アンチエイジング<br>ヨガ(80分)<br>今掛        | 15:45～16:45<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>今掛 |       |
|       |   |  |  |  | 17:30～18:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>石原             |   |       |
|       |   | 17:30～18:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(80分)<br>津田 | 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga<br>var.2(80分)<br>今掛 | 17:30～18:30<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>北沢               | 17:30～18:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>津田    |   |       |
|       |   | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>早崎               | 19:15～20:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>今掛    | 19:15～20:15<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>北沢              | 19:15～20:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>種渡    |   |       |
|       |   | 20:50～21:35<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>津田       | 20:50～21:50<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>石原           | 20:50～21:50<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(80分)<br>津田 | 20:50～21:50<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)<br>種渡             |   |       |

- ◆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。

レッスンのweb予約はこちらから



※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ください。

京都四条店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月26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<br>全身とこのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>津田          | 10:30～11:15<br>ピラティス<br>フットキャンピング<br>(45分)<br>今掛 |   | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>石原         | 10:20～10:30<br>女性のための栄養学<br>プチ講座(10分)<br>杉元   | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)<br>玉川    | 定休日   | 10:30～11:30<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>杉元           |
| 12:15～13:15<br>腫トレビューティー<br>ヨガ(80分)<br>北沢                | 12:15～13:15<br>全身とこのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>今掛  |   | 12:15～13:00<br>BEAT GORE HMT<br>(45分)<br>津田      | 10:30～11:30<br>フェスタ特別レッスン①<br>杉元              | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>早崎  |       | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>石原             |
| 14:00～15:00<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>津田       | 14:00～15:00<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>北沢             |   | 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>石原           | 12:05～13:15<br>ダイエットと食事<br>プチ講座(10分)<br>早崎    | 14:00～15:00<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>早崎      |       | 14:00～15:00<br>エアロビヨガ<br>(80分)<br>杉元               |
|  |  |   |  | 12:15～13:45<br>ステップアップアサナWS<br>早崎             | 15:45～16:45<br>腫トレビューティー<br>ヨガ(80分)<br>玉川 |       |  |
|  |  |   |  | 14:20～14:30<br>タンパ位置と美容の関係<br>プチ講座(10分)<br>杉元 |   |       |  |
|  |  |   |  | 14:30～15:30<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>杉元      |   |       |  |
| 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>早崎                     |  | 17:00～18:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分)<br>杉元 | 17:30～18:30<br>美ボディロー<br>ピラティス<br>(80分)<br>今掛    | 16:05～16:15<br>健康な体づくりの基本<br>プチ講座(10分)<br>福渡  |   |       | 17:30～18:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(80分)<br>津田 |
| 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(80分)<br>杉元 | 19:15～20:15<br>ダイエットヨガ<br>(80分)<br>北沢            | 18:45～20:15<br>アド/ンス90<br>(会員様限定)(80分)<br>今掛            | 19:15～20:15<br>全身とこのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>今掛  | 16:15～17:15<br>フェスタ特別レッスン②<br>福渡              |   |       | 19:15～20:15<br>腸活ヨガ ver.2<br>(80分)<br>津田           |
| 20:50～21:50<br>スタンダード80<br>(80分)<br>早崎                   | 20:50～21:50<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>石原         | 20:50～21:50<br>エアロビヨガ<br>(80分)<br>杉元                    | 20:50～21:50<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(80分)<br>福渡 |   |   |       | 20:50～21:50<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>早崎               |

京都四条店【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<br>スリムアッププレス<br>(80分)<br>福渡   |  | 10:30～11:30<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)<br>北沢             | 10:30～11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(80分)<br>福渡   | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>(80分)<br>杉元     | 年末年始休業 | 年末年始休業 |
| 12:15～13:15<br>腸活ヨガ ver.2<br>(80分)<br>津田  |  | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>早崎               | 12:15～13:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(80分)<br>北沢 | 12:15～13:15<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>杉元 |        |        |
|   |  | 14:00～15:00<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>北沢               | 14:00～15:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>福渡    | 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)<br>石原   |        |        |
|   |  |  | 15:45～16:45<br>腫トレビューティー<br>ヨガ(80分)<br>北沢          | 15:45～17:45<br>108回太極礼拝<br>(120分)<br>今掛  |        |        |
|   |  |  | 17:30～18:15<br>ピラティス<br>フットキャンピング<br>(45分)<br>今掛   |  |        |        |
| 17:30～18:30<br>エアロビヨガ<br>(80分)<br>津田      | 17:30～18:15<br>ピラティス<br>フットキャンピング<br>(45分)<br>今掛 | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>石原           |  |  |        |        |
| 19:15～20:15<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)<br>北沢    | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>早崎         | 19:15～20:15<br>スタンダード80<br>(80分)<br>石原             |  |  |        |        |
| 20:50～21:50<br>腫トレビューティー<br>ヨガ(80分)<br>北沢 | 20:50～21:50<br>全身とこのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)<br>今掛  | 20:50～21:50<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>津田 |  |  |        |        |

【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)