

秋田店【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
10:30～11:15 ピラティス フードキャンプ (45分) 遠藤	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 星川	10:30～11:30 リンパドレナージュ (80分) 猪島		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 桑原	10:30～11:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 遠藤	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 桑原
12:15～13:15 リンパドレナージュ (80分) 猪島		12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 猪島	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 猪島		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 星川	12:15～13:45 アドバンス80 (会員様限定) (80分) 桑原	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 猪島
14:00～15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 遠藤		14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 猪島	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 遠藤		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 桑原	14:30～15:30 スタンダード80 (80分) 遠藤	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 桑原
15:45～16:45 背中美人ヨガ (80分) 猪島						16:15～17:00 ピラティス フードキャンプ (45分) 遠藤	15:45～16:45 リンパドレナージュ (80分) 猪島
						17:45～18:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 桑原	
			17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 桑原		17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 星川	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分) 猪島	
			19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 遠藤	18:45～19:45 スタンダード80 (80分) 星川	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 猪島	19:15～20:00 ピラティス フードキャンプ (45分) 遠藤	
			21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 桑原	20:30～22:00 アドバンス80 (会員様限定) (80分) 遠藤	21:00～22:00 リンパドレナージュ (80分) 猪島	21:00～22:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 遠藤	

秋田店【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 背中美人ヨガ (80分) 猪島	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 猪島		10:30～11:15 ピラティス フードキャンプ (45分) 桑原	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 星川	10:30～12:00 アドバンス80 (会員様限定) (80分) 遠藤	定休日
	12:15～13:15 リンパドレナージュ (80分) 猪島	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 猪島		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 桑原	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 遠藤	12:45～13:45 スタンダード80 (80分) 猪島	
	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 星川			14:00～15:00 リンパドレナージュ (80分) 猪島	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 猪島	14:30～15:30 ホットピラティス (80分) 遠藤	
					15:45～16:45 リンパドレナージュ (80分) 猪島	16:15～17:15 ボールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 猪島	
					17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 遠藤		
	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 星川	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 桑原	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 遠藤	17:30～18:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 遠藤			
	19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 遠藤	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 桑原	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 桑原	19:15～20:15 エアロビヨガ (80分) 遠藤			
	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 遠藤	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 遠藤	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 桑原	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 星川			

- ◆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1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1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



秋田店【12月17日～12月24日スケジュール】

202411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 子宮温活ヨガ (80分) 桑原	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 桑原		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 星川	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン① 遠藤	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 桑原	定休日	10:30～11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ (80分) 桑原
12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 星川	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 桑原		12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 猪島	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン② 猪島	12:15～13:15 肩こりリラックスヨガ (80分) 星川		12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 桑原
14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 桑原	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 星川		14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 猪島	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分) 遠藤	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 桑原		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 猪島
				15:45～17:15 ステップアップアサナWS 桑原	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 星川		
17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 遠藤		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 猪島	17:30～18:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ (80分) 桑原				17:30～18:30 エアロピヨガ (80分) 猪島
19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 猪島	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 猪島	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 遠藤	19:15～20:15 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 遠藤				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 遠藤
21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 遠藤	21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 猪島	21:00～22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 遠藤	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 桑原				21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分) 遠藤

秋田店【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 パワーヨガAdvansa (会員様限定) (80分) 遠藤		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 遠藤	10:30～11:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 星川	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 星川	年末年始休業	年末年始休業
12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 桑原		12:15～13:15 肩こりリラックスヨガ (80分) 星川	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 桑原	12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 猪島		
		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 遠藤	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 遠藤	14:00～15:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 遠藤		
			15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 遠藤	15:45～17:45 108回太陽礼拝 (120分) 桑原		
			17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 桑原			
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 星川	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分) 猪島	17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 猪島				
19:15～20:15 肩こりリラックスヨガ (80分) 星川	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 猪島	19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 桑原				
21:00～22:00 エアロピヨガ (80分) 猪島	21:00～22:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 星川	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 桑原				

【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)