



秋田店【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 リンパドレナージュ (90分) 猪島	10:30～12:00 EVAパワーヨガ (会員様限定) (90分) 桑原	10:30～11:30 スタンダード80 (90分) 星川	定休日	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (90分) 遠藤	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (90分) 桑原		10:30～11:30 背中美人ヨガ (90分) 猪島
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (90分) 桑原	12:45～13:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (90分) 猪島	12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 遠藤		12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (90分) 猪島	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (90分) 桑原		12:15～13:15 エアロビヨガ (90分) 遠藤
14:00～15:00 もも尻ヨガティス (90分) 桑原	14:30～15:15 BEAT CORE HIIT (45分) 桑原	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (90分) 星川		14:00～15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (90分) 遠藤	14:00～15:00 スタンダード80 (90分) 星川		14:00～15:00 小顔リフトピラティス (90分) 遠藤
	16:00～17:00 肩コリラックスヨガ (90分) 星川	15:45～16:45 小顔リフトピラティス (90分) 遠藤					
	17:45～18:45 スタンダード80 (90分) 猪島						
17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (90分) 遠藤				17:30～18:30 子宮温活ヨガ (90分) 桑原		17:30～18:30 背中美人ヨガ (90分) 猪島	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (90分) 星川
19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (90分) 星川				19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (90分) 桑原	19:15～20:15 リンパドレナージュ (90分) 猪島	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (90分) 遠藤	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (90分) 桑原
21:00～22:00 ダイエットヨガ (90分) 遠藤				21:00～22:00 スタンダード80 (90分) 星川	21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 遠藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (90分) 遠藤	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (90分) 桑原

秋田店【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	
10:30～11:30 子宮温活ヨガ (90分) 桑原	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (90分) 桑原	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (90分) 星川	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (90分) 遠藤		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (90分) 星川	
12:15～13:15 背中美人ヨガ (90分) 猪島	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (90分) 猪島		12:15～13:15 ダイエットヨガ (90分) 遠藤	12:15～13:15 リンパドレナージュ (90分) 猪島		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (90分) 桑原	
14:00～15:00 リンパドレナージュ (90分) 猪島	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (90分) 遠藤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (90分) 遠藤			14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 桑原	
15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 桑原	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (90分) 桑原						
17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (90分) 星川							
				17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (90分) 桑原	17:30～18:30 スタンダード80 (90分) 星川	17:30～18:30 ココロカラダ リセットヨガ (90分) 桑原	17:30～18:30 リンパドレナージュ (90分) 猪島
				19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (90分) 猪島	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (90分) 桑原	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (90分) 星川	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (90分) 遠藤
				21:00～21:45 BEAT CORE HIIT (45分) 桑原	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (90分) 桑原	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (90分) 桑原	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (90分) 遠藤

【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)