

京都四条店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月29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>肩コリラックスヨガ (80分)<br>榎渡            | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)<br>杉元 | 定休日   | 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>早崎 | 10:30～11:15<br>ピラティス<br>フットキャンプ (45分)<br>今掛 |
|        |        |   | 12:15～13:00<br>BEAT CORE HIT (45分)<br>津田        | 12:15～13:15<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ (80分)<br>早崎       |   | 12:15～13:15<br>エアロピヨガ (80分)<br>杉元               | 12:15～13:25<br>ディーブレスヨガ (70分)<br>今掛         |
|        |        | 14:00～15:00<br>エアロピヨガ (80分)<br>津田           | 14:00～15:00<br>スタンダード80 (80分)<br>津田             | 14:00～15:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分)<br>榎渡  |   | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ (80分)<br>早崎           |   |
|        |        | 15:45～16:45<br>子宮温活ヨガ (80分)<br>北沢           | 15:45～16:45<br>もも原ヨガティス (80分)<br>榎渡             | 15:45～16:45<br>お腹引き締めヨガ (80分)<br>今掛               |   |   |   |
|        |        | 17:30～18:30<br>全身ととのう<br>寝たままヨガ (80分)<br>津田 | 17:30～18:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ (80分)<br>津田 |   |   |   |   |
|        |        |   |   |   |   |   |   |
|        |        |   |   |   |   |   |   |
|        |        |   |   |   |   |   |   |
|        |        |   |   |   |   |   |   |
|        |        |   |   |   |   |   |   |
|        |        |   |   |   | 19:15～20:00<br>BEAT CORE HIT (48分)<br>杉元      | 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>津田 |   |
|        |        |   |   |   | 20:50～21:50<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (80分)<br>榎渡 | 20:50～21:50<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ (80分)<br>早崎     |   |

京都四条店【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   |
|                                      | 10:30～11:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ (80分)<br>津田      | 10:30～11:30<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ (80分)<br>早崎           | 10:30～11:30<br>エアロピヨガ (80分)<br>杉元               | 定休日   | 10:30～11:30<br>小顔リフトピラティス (80分)<br>藤田            | 10:30～11:15<br>BEAT CORE HIT (48分)<br>杉元             |   |
|                                      | 12:15～13:15<br>小顔リフトピラティス (80分)<br>藤田                | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ (80分)<br>早崎                     | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ (80分)<br>杉元           |       | 12:15～13:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分)<br>榎渡 | 12:15～13:15<br>小顔リフトピラティス (80分)<br>杉元                |   |
|                                      | 14:00～14:15<br>BEAT CORE HIT (48分)<br>津田             | 14:00～15:00<br>子宮温活ヨガ (80分)<br>北沢                     | 14:00～15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ (80分)<br>早崎 |       | 14:00～15:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (80分)<br>榎渡    | 14:00～15:00<br>全身ととのう<br>寝たままヨガ (80分)<br>今掛          |   |
|                                      |  | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX (80分)<br>杉元 | 15:45～16:45<br>肩コリラックスヨガ (80分)<br>津田            |       |  |  |   |
|                                      |  | 17:30～18:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定) (80分)<br>北沢    |   |       |  |  |   |
| 17:30～18:30<br>スタンダード80 (80分)<br>杉元  | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST (80分)<br>藤田 |   |   |       |  | 17:30～18:30<br>お腹引き締めヨガ (80分)<br>今掛                  |   |
| 19:15～20:15<br>肩コリラックスヨガ (80分)<br>榎渡 | 19:15～20:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス (80分)<br>北沢          |   |   |       |  | 19:15～20:00<br>ピラティス<br>フットキャンプ (45分)<br>今掛          | 18:45～19:45<br>スタンダード80 (80分)<br>早崎             |
| 20:50～21:50<br>背中美人ヨガ (80分)<br>榎渡    | 20:50～21:50<br>子宮温活ヨガ (80分)<br>北沢                    |   |   |       |  | 20:50～21:50<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET (80分)<br>藤田 | 20:30～22:00<br>アドバンス80<br>(会員様限定) (90分)<br>今掛   |
|                                      |  |   |   |       |  |  | 17:30～18:30<br>もも原ヨガティス (80分)<br>榎渡             |
|                                      |  |   |   |       |  |  | 19:15～20:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ (80分)<br>早崎 |
|                                      |  |   |   |       |  | 20:50～21:50<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (80分)<br>榎渡        |   |

- ◆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時間前を過ぎた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



京都四条店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月29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>金身ととうろ<br>慶たまんまヨガ(80分)<br>津田        | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>今掛 | 10:30～11:30<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>北沢        | 定休日   | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>早崎     | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>(80分)<br>北沢             |   | 10:30～11:30<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>榎波         |
| 12:15～13:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)<br>今掛             | 12:15～13:15<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ(80分)<br>早崎         | 12:15～13:45<br>アドンス90<br>(会員様限定)(80分)<br>今掛 |       | 12:15～13:25<br>ディープブレスヨガ<br>(70分)<br>今掛      | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>津田 |   | 12:15～13:15<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>北沢         |
| 14:00～14:45<br>ピラティス<br>ブートキャンプ(45分)<br>今掛         | 14:00～15:00<br>金身ととうろ<br>慶たまんまヨガ(80分)<br>今掛        | 14:30～15:15<br>BEAT CORE HIT<br>(45分)<br>津田 |       | 14:00～15:00<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>早崎         |  |   | 14:00～15:00<br>オトナのための<br>オールインヨガ(80分)<br>北沢 |
|  | 15:45～16:45<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ(80分)<br>早崎     | 16:00～17:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>早崎    |       |  |  |   |  |
|  | 17:30～18:30<br>美姿勢アンチエイジング<br>ヨガ(80分)<br>今掛        |   |       |  |  |   |  |
| 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>津田 |  |   |       | 17:30～18:30<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)<br>榎波       | 17:30～18:30<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>杉元           | 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>津田    | 17:00～18:00<br>肩コリラックスヨガ<br>(80分)<br>早崎      |
| 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>(80分)<br>杉元             |  |   |       | 19:15～20:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス(80分)<br>榎波 | 19:15～20:15<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>杉元               | 19:15～20:15<br>子宮温活ヨガ<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  |
| 20:50～21:50<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>杉元           |  |   |       | 20:50～21:35<br>BEAT CORE HIT<br>(45分)<br>北沢  | 20:50～21:50<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)<br>早崎           | 20:50～21:50<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(80分)<br>北沢 | 20:50～22:00<br>ディープブレスヨガ<br>(70分)<br>今掛      |

京都四条店【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<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス(80分)<br>榎波       | 10:30～11:30<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)<br>榎波               | 定休日   | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX(80分)<br>杉元 | 10:30～11:30<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)<br>今掛       |   | 10:30～11:30<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ(80分)<br>早崎          |   |
| 12:15～13:15<br>スタンダード60<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             |       | 12:15～13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス(80分)<br>北沢           | 12:15～13:15<br>オトナのための<br>オールインヨガ(80分)<br>津田 |   | 12:15～13:15<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>杉元                |   |
| 14:00～15:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分)<br>榎波    | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX(80分)<br>杉元 |       | 14:00～15:00<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)<br>杉元             |  |   | 14:00～15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ(80分)<br>早崎      |   |
| 15:45～16:45<br>肩コリラックスヨガ<br>(80分)<br>津田            | 15:45～16:45<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>榎波                 |       |  |  |   |   |   |
| 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)<br>津田 |  |       |  |  |   |   |   |
|  |  |       |  | 17:30～18:30<br>オトナのための<br>オールインヨガ(80分)<br>津田 | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>(80分)<br>早崎        | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET(80分)<br>杉元 | 17:30～18:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(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     | 19:15～20:00<br>BEAT CORE HIT<br>(45分)<br>北沢 | 19:15～20:15<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)<br>榎波              | 19:15～20:15<br>金身ととうろ<br>慶たまんまヨガ(80分)<br>今掛       |
|  |  |       |  | 20:50～21:50<br>エアロピヨガ<br>(80分)<br>津田         | 20:50～21:50<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)<br>北沢        | 20:50～21:50<br>スタンダード60<br>(80分)<br>杉元              | 20:50～21:50<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)<br>今掛            |

【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)