

紀伊川辺店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年12月12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
10:20～11:20		10:20～11:20	10:20～11:20	10:20～11:20	10:20～11:05	10:20～11:20	10:20～11:20
背中美人ヨガ (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	スリムアッププレス (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)
種垣		種垣	梅原	梅原	種垣	古田	毛利
12:00～13:00		12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:30	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00
リンパデトックスヨガ (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	スタンダード80 (60分)	アドバンス80 (会員様限定) (90分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)
久保		種垣	岡畑	梅原	梅原	古田	毛利
13:40～14:40		13:40～14:40	13:40～14:40	14:10～15:10	13:40～14:40	13:40～14:40	13:40～15:10
もも原ヨガティス (60分)		エアロビヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード80 (60分)	EX/パワーヨガ (会員様限定) (90分)
毛利		毛利	梅原	種垣	種垣	古田	梅原
15:20～16:20		15:20～16:20	15:20～16:05		15:20～16:20	15:20～16:20	15:50～16:50
子宮温活ヨガ (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	ココロカラダ リセットヨガ (60分)	スタンダード80 (60分)
種垣		毛利	種垣		梅原	梅原	梅原
						17:00～18:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 梅原	
						18:30～19:30 スリムアッププレス (60分) 梅原	
		17:30～18:30	17:40～18:40	17:40～18:40	17:40～18:25		
		腸活ヨガ ver.2 (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	BEAT CORE HIT (45分)		
		梅原	種垣	久保	梅原		
		19:00～20:30	19:20～20:20	19:20～20:20	19:20～20:20		
		アドバンス80 (会員様限定) (90分)	リンパデトックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)		
		梅原	久保	種垣	毛利		
		21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00		
	定休日	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	産める身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	スタンダード80 (60分)	もも原ヨガティス (60分)		
		毛利	久保	久保	毛利		

紀伊川辺店【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
	10:20～11:05	10:20～11:20	10:20～11:20	10:20～11:20	10:20～10:30	10:20～11:20	
	BEAT CORE HIT (45分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	
	梅原	梅原	種垣	種垣	種垣	種垣	
	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	10:30～12:00	12:00～12:45	
	腸活ヨガ ver.2 (60分)	産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	ステップアップアサナWS	ピラティス ブートキャンプ (45分)	
	梅原	久保	種垣	毛利	種垣	種垣	
	13:40～14:40	13:40～14:40	13:40～14:40	13:40～14:40	12:40～12:50	13:40～14:40	
	背中美人ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	スタンダード80 (60分)	エアロビヨガ (60分)	健康な体づくりの基本 プチ講座(10分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
	古田	梅原	梅原	毛利	久保	梅原	
	15:20～16:20		15:20～16:20	15:20～16:20	12:50～13:50	15:20～16:50	
	リンパデトックスヨガ (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	スタンダード80 (60分)	フェスタ特別レッスン②	アドバンス80 (会員様限定) (90分)	
	古田		種垣	種垣	久保	梅原	
					14:30～14:40		
					ダイエットと食事 プチ講座(10分)		
					毛利		
					14:40～15:40		
					フェスタ特別レッスン①		
					毛利		
	17:30～18:30	17:40～18:40	17:40～18:40	17:40～18:40	16:20～16:30		
	スタンダード80 (60分)	もも原ヨガティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	女性のための栄養学 プチ講座(10分)		
	久保	種垣	梅原	種垣	梅原		
	19:00～20:30	19:20～20:20	19:20～20:20	19:20～20:20	16:30～17:30		
	EX/パワーヨガ (会員様限定) (90分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スリムアッププレス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	小顔リフトピラティス (60分)		
	種垣	種垣	梅原	毛利	梅原		
	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～21:45			
	子宮温活ヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)			定休日
	種垣	毛利	毛利	種垣			

- ◆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



紀伊川辺店【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
10:20～11:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 梅原	10:20～11:20 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 梅原	10:20～11:20 リンパデトックスヨガ (80分) 久保	10:20～11:50 EXパワーヨガ (会員様限定) (80分) 榎垣	10:20～11:20 スタンダード80 (80分) 久保	10:20～11:20 もも尻ヨガティス (80分) 黒川		10:20～11:05 ピラティス フットキャンブ (45分) 榎垣
12:00～13:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 榎垣	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 榎垣	12:00～13:00 スリムアッププレス (80分) 藤本	12:30～13:30 子宮温活ヨガ (80分) 榎垣	12:00～12:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 藤本	12:00～13:00 子宮温活ヨガ (80分) 榎垣		12:00～13:00 リンパデトックスヨガ (80分) 久保
13:40～14:40 子宮温活ヨガ (80分) 榎垣	13:40～14:40 美ボディフロー ピラティス (80分) 榎垣	13:40～14:40 肩こりリラックスヨガ (80分) 藤本	14:10～15:10 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 久保	13:40～14:40 リンパデトックスヨガ (80分) 久保	13:40～14:40 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 榎垣		13:40～14:40 スタンダード80 (80分) 久保
15:20～16:20 スリムアッププレス (80分) 梅原	15:20～16:20 小顔リフトピラティス (80分) 梅原	15:20～16:20 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 梅原		15:20～16:20 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 梅原	15:20～16:20 腸活ヨガ ver.2 (80分) 黒川		15:20～16:20 もも尻ヨガティス (80分) 榎垣
				17:00～18:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 藤本			
				18:30～19:15 BEAT CORE HIT (45分) 梅原			
17:40～18:40 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 久保	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 藤本	17:30～19:00 アドニス90 (会員様限定) (90分) 梅原	17:40～18:40 リンパデトックスヨガ (80分) 久保				17:40～18:40 小顔リフトピラティス (80分) 梅原
19:20～20:20 リンパデトックスヨガ (80分) 久保	19:20～20:05 ピラティス フットキャンブ (45分) 藤本	19:30～20:30 子宮温活ヨガ (80分) 榎垣	19:20～20:05 BEAT CORE HIT (45分) 梅原				19:20～20:20 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 梅原
21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 榎垣	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 久保	21:00～22:00 育中美人ヨガ (80分) 榎垣	21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分) 梅原			定休日	21:00～22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分) 久保

紀伊川辺店【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
10:20～11:20 スタンダード80 (80分) 久保	10:20～11:20 小顔リフトピラティス (80分) 梅原	10:20～11:50 アドニス80 (会員様限定) (80分) 榎垣	10:20～11:20 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 藤本	10:20～11:20 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 藤本		
12:00～12:45 BEAT CORE HIT (45分) 梅原	12:00～13:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 久保	12:30～13:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 藤本	12:00～13:00 もも尻ヨガティス (80分) 榎垣	12:00～13:00 小顔リフトピラティス (80分) 梅原		
13:40～14:40 小顔リフトピラティス (80分) 梅原	13:40～14:40 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 梅原	14:10～15:10 育中美人ヨガ (80分) 榎垣	13:40～14:40 子宮温活ヨガ (80分) 榎垣	13:40～14:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 藤本		
	15:20～16:20 リンパデトックスヨガ (80分) 久保		15:20～16:50 EXパワーヨガ (会員様限定) (80分) 梅原	15:20～17:20 108回太陽礼拝 (120分) 久保		
			17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分) 梅原			
17:30～18:30 スリムアッププレス (80分) 藤本	17:40～18:40 子宮温活ヨガ (80分) 榎垣	17:40～18:40 スタンダード80 (80分) 久保				
19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 藤本	19:20～20:20 育中美人ヨガ (80分) 榎垣	19:20～20:20 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分) 久保				
20:30～22:00 EXパワーヨガ (会員様限定) (80分) 榎垣	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 梅原	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 藤本			年末年始休業	年末年始休業

【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)