

## 長野店【8月1日～8月8日スケジュール】

2020年 7月 15日更新

|       | 8月 1日(土)                      | 8月 2日(日)   | 8月 3日(月) | 8月 4日(火)   | 8月 5日(水)                                       | 8月 6日(木)  | 8月 7日(金)   | 8月 8日(土)   |
|-------|-------------------------------|--|----------|--|--|---|--|--|
| 9:00  |                               |  |          |  |  |   |  |  |
| 10:00 |                               |  |          |  |  |   |  |  |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>腹筋MAX<br>千川    | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>木村       |          | 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)三田     | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ<br>大坂                      |   | 10:30～11:30<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>木村 | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>木村        |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>大坂 | 12:15～13:15<br>肩コリラックスヨガ<br>三田                       |          | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>大坂                        | 12:15～13:15<br>はじめてのハワ-ヨガ<br>(会員様限定)千川         |   | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>三田       | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>木村                            |
| 13:00 |                               |  |          |  |  |   |  |  |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>三田 | 14:00～15:00<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>木村 |          |  | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>大坂                  |   |  | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>三田                        |
| 15:00 |                               |  |          |  |  |   |  |  |
| 16:00 | 15:45～16:45<br>腸活ヨガ<br>大坂     | 15:45～16:45<br>ココロがリセットヨガ<br>三田                      |          |  |  |   |  | 15:45～16:30<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>木村 |
| 17:00 | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>三田 |  |          | 17:30～18:30<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>木村 |  | 17:00～18:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>千川                     | 17:30～18:30<br>腹筋MAX<br>千川                           | 17:30～18:30<br>ココロがリセットヨガ<br>三田                        |
| 18:00 |                               |  |          |  |  |   |  |  |
| 19:00 |                               |  |          | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>大坂                        | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>木村 | 18:45～20:15<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>藤崎         | 19:15～20:15<br>腸活ヨガ<br>大坂                            |  |
| 20:00 |                               |  |          |  |  |   |  |  |
| 21:00 |                               |  |          | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>木村                      | 21:00～22:00<br>SUMO YOGA<br>木村                 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>三田 | 21:00～22:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>千川               |  |
| 22:00 |                               |  |          |  |  |   |  |  |

## 長野店【8月9日～8月15日スケジュール】

|       | 8月9日(日)  | 8月10日(月) | 8月11日(火)   | 8月12日(水)   | 8月13日(木)                      | 8月14日(金)   | 8月15日(土)                                       |
|-------|--|----------|--|--|-------------------------------|--|--|
| 9:00  |  |          |  |  |                               |  |  |
| 10:00 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>大坂                  |          | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>三田       | 10:30～11:30<br>スリムアッププレス<br>(会員様限定)藤崎                  |                               | 10:30～11:30<br>腹筋MAX<br>千川                           | 10:30～11:30<br>凹まずヨガティス<br>千川                  |
| 11:00 |  |          |  |  |                               |  |  |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>三田                  |          | 12:15～13:15<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>木村 | 12:15～13:15<br>ココロがリセットヨガ<br>三田                        |                               | 12:15～13:15<br>腸活ヨガ<br>大坂                            | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>木村 |
| 13:00 |  |          |  |  |                               |  |  |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>腹筋MAX<br>千川                     |          | 14:00～15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>三田                       |  |                               | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>大坂                        | 14:00～15:00<br>はじめてのハワ-ヨガ<br>(会員様限定)千川         |
| 15:00 |  |          |  |  |                               |  |  |
| 16:00 | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>三田 |          |  |  |                               |  | 15:45～16:45<br>背中美人ヨガ<br>木村                    |
| 17:00 |  |          |  |  |                               |  |  |
| 18:00 |  |          |  | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>木村                        | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>大坂 |  | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>大坂                  |
| 19:00 |  |          | 19:15～20:15<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)千川                  | 19:15～20:15<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>千川                 | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>三田 | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>三田      |  |
| 20:00 |  |          |  |  |                               |  |  |
| 21:00 |  |          | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>千川                          | 21:00～21:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>木村 | 21:00～22:00<br>腸活ヨガ<br>大坂     | 21:00～22:00<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>木村 |  |
| 22:00 |  |          |  |  |                               |  |  |

【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)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆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が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♪



## 長野店【8月16日～8月23日スケジュール】

|       | 8月 16日(日)  | 8月 17日(月)   | 8月 18日(火)                                       | 8月 19日(水)                             | 8月 20日(木)  | 8月 21日(金)                                      | 8月 22日(土)  | 8月 23日(日)  |
|-------|--|-------------|---|---------------------------------------|--|--|--|--|
| 9:00  |  | 定<br>休<br>日 |   |                                       |  |  |  |  |
| 10:00 |  |             |   |                                       |  |  |  |  |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>木村                      |             | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>木村                   | 10:30～11:30<br>背中美人ヨガ<br>福田           |  | 10:30～11:30<br>アロマリラクセスヨガ<br>DEEP FOREST<br>木村 | 10:30～11:30<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>木村 | 10:30～11:30<br>アロマリラクセスヨガ<br>FRUITY DIET<br>福田         |
| 12:00 |  |             |   |                                       |  |  |  |  |
| 13:00 | 12:15～13:15<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>木村 |             | 12:15～13:15<br>アロマリラクセスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>福田 | 12:15～13:15<br>腸活ヨガ<br>三田             |  | 12:15～13:15<br>腹筋MAX<br>千川                     | 12:15～13:15<br>アロマリラクセスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>福田      | 12:15～13:15<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)千川                    |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>アロマリラクセスヨガ<br>DEEP FOREST<br>福田       |             |   | 14:00～15:00<br>Sound Feel Yoga<br>福田  |  |  | 14:00～15:00<br>SUMO YOGA<br>木村                       | 14:00～15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>千川                            |
| 15:00 |  |             |   |                                       |  |  |  |  |
| 16:00 | 15:45～16:45<br>ホットピラティス<br>三田                        |             |   |                                       |  |  | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>福田                        | 15:45～16:30<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>木村 |
| 17:00 |  |             |   |                                       |  |  |  |  |
| 18:00 |  |             | 17:30～18:30<br>スリムアッププレス<br>(会員様限定) 斎崎          |                                       | 17:30～18:30<br>アロマリラクセスヨガ<br>FRUITY DIET<br>木村   | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>木村                  | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>福田                      |  |
| 19:00 |  |             | 19:15～20:15<br>コアコアリセットヨガ<br>三田                 | 19:15～20:15<br>はじめてのハワート<br>(会員様限定)千川 | 19:15～20:15<br>肩コリラクセスヨガ<br>三田                   | 19:15～20:15<br>Sound Feel Yoga<br>福田           |  |  |
| 20:00 |  |             |   |                                       |  |  |  |  |
| 21:00 |  |             | 21:00～22:00<br>フェイスアップヨガ<br>千川                  | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>木村       | 21:00～22:00<br>産せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)三田 | 21:00～22:00<br>コアコアリセットヨガ<br>三田                |  |  |
| 22:00 |  |             |   |                                       |  |  |  |  |

## 長野店【8月24日～8月31日スケジュール】

|       | 8月 24日(月)   | 8月 25日(火)  | 8月 26日(水)  | 8月 27日(木)                                       | 8月 28日(金)                                      | 8月 29日(土)  | 8月 30日(日)                                       | 8月 31日(月)   |
|-------|-------------|--|--|---|--|--|---|-------------|
| 9:00  | 定<br>休<br>日 |  |  |   |  |  |   | 定<br>休<br>日 |
| 10:00 |             | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ<br>千川                              | 10:30～11:30<br>コアコアリセットヨガ<br>三田                      |   | 10:30～11:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>千川         | 10:30～11:30<br>肩コリラクセスヨガ<br>三田                       | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>福田            |             |
| 11:00 |             |  |  |   |  |  |   |             |
| 12:00 |             | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>三田                          | 12:15～13:15<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>木村 |   | 12:15～13:15<br>アロマリラクセスヨガ<br>FRUITY DIET<br>三田 | 12:15～13:15<br>産せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)三田     | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>福田                 |             |
| 13:00 |             |  |  |   |  |  |   |             |
| 14:00 |             | 14:00～15:00<br>フェイスアップヨガ<br>千川                         |  |   | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>三田                  | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>福田                        | 14:00～15:00<br>アロマリラクセスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>木村 |             |
| 15:00 |             |  |  |   |  |  |   |             |
| 16:00 |             |  |  |   |  | 15:45～16:45<br>アロマリラクセスヨガ<br>DEEP FOREST<br>木村       | 15:45～17:15<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>三田         |             |
| 17:00 |             |  |  |   |  |  |   |             |
| 18:00 |             |  | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>木村                          | 17:30～18:30<br>凹ますヨガティス<br>千川                   |  | 17:30～18:30<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>木村 |   |             |
| 19:00 |             | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>木村 | 19:15～20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>千川                          | 19:15～20:15<br>アロマリラクセスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>三田 | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>福田                |  |   |             |
| 20:00 |             |  |  |   |  |  |   |             |
| 21:00 |             | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>木村                        | 21:00～22:00<br>はじめてのハワート<br>(会員様限定)千川                | 21:00～22:00<br>腹筋MAX<br>千川                      | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>福田                  |  |   |             |
| 22:00 |             |  |  |   |  |  |   |             |

【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)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆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が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▶

