長岡店【8月１日～8月8日スケジュール】

2021年　7月　15日更新

	8月　1日(日)	8月　2日(月)	8月　3日(火)	8月　4日(水)	8月　5日(木)	8月　6日(金)	8月　7日(土)	8月　8日(日)
9:00		定休日						
10:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 遊部		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遊部	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 遊部		10:30～11:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ （会員様限定）遊部	10:30～11:30 腸活ヨガ 遊部	10:30～11:15 Nonstop Power Running 星野
11:00								
12:00	12:15～13:15 腹筋MAX 星野		12:15～13:15 背中美人ヨガ 星野	12:15～13:15 腸活ヨガ 遊部		12:15～13:15 SUMO YOGA 星野	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 星野
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 星野		14:00～15:00 ココロカラダリセットﾖｶﾞ 遊部	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 近藤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遊部	14:00～15:00 スタンダード60 遊部	14:00～15:00 凹ますヨガティス 近藤
15:00								
16:00	15:45～16:45 ホットピラティス 遊部						15:45～16:45 Sound Feel Yoga 星野	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 近藤
17:00			17:30～18:15 Nonstop Power Running 星野		17:30～18:30 背中美人ヨガ 星野	17:30～18:30 スタンダード60 近藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 星野	
18:00								
19:00			19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 近藤	19:15～20:15 ダイエットヨガ 近藤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 星野	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 星野		
20:00								
21:00			21:00～22:00 パワーヨガAdvance （会員様限定）近藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 近藤	21:00～22:00 腹筋MAX 星野	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 星野		
22:00								

長岡店【8月9日～8月15日スケジュール】

	8月　9日(月)	8月　10日(火)	8月　11日(水)	8月　12日(木)	8月　13日(金)	8月　14日(土)	8月　15日(日)
9:00	定休日						
10:00		10:30～11:30 腹筋MAX 星野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 近藤		10:30～11:30 スタンダード60 ガーヴィー	10:30～11:30 凹ますヨガティス 近藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 遊部
11:00							
12:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 近藤	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 近藤		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 遊部	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 近藤	12:15～13:45 EXパワーヨガ （会員様限定） 近藤
13:00							
14:00		14:00～15:00 ダイエットヨガ 近藤	14:00～15:00 スタンダード60 ガーヴィー		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 遊部	14:00～15:00 背中美人ヨガ 星野	14:30～15:30 リンパデトックスヨガ 近藤
15:00							
16:00						15:45～16:45 スタンダード60 ガーヴィー	16:15～17:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 遊部
17:00		17:30～18:30 スタンダード60 ガーヴィー		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 遊部	17:30～18:30 腹筋MAX 星野	17:30～18:15 Nonstop Power Running 星野	
18:00							
19:00		19:15～20:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ （会員様限定）遊部	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 遊部	19:15～20:15 ホットピラティス 遊部	19:15～20:15 ココロカラダリセットﾖｶﾞ 近藤		
20:00							
21:00		21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 遊部	21:00～21:45 Nonstop Power Running 星野	21:00～22:00 スタンダード60 ガーヴィー	21:00～22:00 スリムアッププレス 近藤		
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）

◆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♪

長岡店【8月16日～8月23日スケジュール】

	8月 16日(月)	8月 17日(火)	8月 18日(水)	8月 19日(木)	8月 20日(金)	8月 21日(土)	8月 22日(日)	8月 23日(月)
9:00	定休日							定休日
10:00		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 遊部	10:30～11:30 スリムアッププレス 近藤		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 遊部	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 星野	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 近藤	
11:00								
12:00		12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 近藤	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 遊部		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)遊部	12:15～13:15 スタンダード60 ガーヴィー	12:15～13:15 腹筋MAX 星野	
13:00								
14:00		14:30～15:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遊部	14:00～15:00 ホットピラティス 遊部		14:00～14:45 Nonstop Power Running 星野	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 近藤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 近藤	
15:00								
16:00						15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野	15:45～16:45 SUMO YOGA 星野	
17:00		17:30～18:30 腹筋MAX 星野		17:30～18:30 スタンダード60 ガーヴィー	17:30～18:30 凹ますヨガティス 近藤	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)近藤		
18:00								
19:00		19:15～20:15 スタンダード60 ガーヴィー	19:15～20:00 Nonstop Power Running 星野	19:15～20:15 腸活ヨガ 遊部	19:15～20:15 スタンダード60 ガーヴィー			
20:00								
21:00		21:00～22:00 背中美人ヨガ 星野	21:00～22:00 スタンダード60 ガーヴィー	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 遊部	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 近藤			
22:00								

長岡店【8月24日～8月31日スケジュール】

	8月 24日(火)	8月 25日(水)	8月 26日(木)	8月 27日(金)	8月 28日(土)	8月 29日(日)	8月 30日(月)	8月 31日(火)
9:00							定休日	
10:00	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)近藤	10:30～11:30 スタンダード60 ガーヴィー		10:30～11:30 腸活ヨガ 遊部	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 遊部	10:30～11:30 背中美人ヨガ 星野		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 近藤
11:00								
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 近藤	12:15～13:15 凹ますヨガティス 近藤		12:15～13:15 スタンダード60 ガーヴィー	12:15～13:15 腹筋MAX 星野	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 遊部		12:15～13:15 スタンダード60 ガーヴィー
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 ガーヴィー	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 近藤		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 遊部	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 近藤	14:00～14:45 Nonstop Power Running 星野		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 近藤
15:00								
16:00					15:45～16:45 SUMO YOGA 星野	15:45～16:45 スタンダード60 ガーヴィー		
17:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遊部		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 星野	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 星野	17:30～18:30 ダイエットヨガ 近藤			17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 星野
18:00								
19:00	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野	19:15～20:15 腹筋MAX 星野	19:15～20:15 スタンダード60 ガーヴィー	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 近藤				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遊部
20:00								
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ 遊部	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 遊部	21:00～21:45 Nonstop Power Running 星野	21:00～22:00 ホットピラティス 近藤				21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 遊部
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)

◆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♪