

長岡店【10月1日～10月8日スケジュール】

2021年 9月 15日更新

	10月 1日(金)	10月 2日(土)	10月 3日(日)	10月 4日(月)	10月 5日(火)	10月 6日(水)	10月 7日(木)	10月 8日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 ダイエットヨガ 近藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 星野	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 星野		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 近藤	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 近藤		10:30～11:30 スタンダード60 近藤
12:00								
12:15	12:15～13:15 腸活ヨガ ガーヴィー	12:15～13:00 Nonstop Power Running 星野	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 近藤		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 近藤	12:15～13:15 SUMO YOGA 星野		12:15～13:15 ホットピラティス 近藤
13:00								
14:00	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)近藤	14:00～15:00 スタンダード60 近藤	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野		14:00～15:00 Sound Feel Yoga 近藤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 近藤		14:00～15:00 腸活ヨガ ガーヴィー
15:00								
16:00		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 星野	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 近藤					
17:00								17:00～18:30 EXパワーヨガ (会員様限定)近藤
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 近藤	17:30～18:30 スリムアッププレス 近藤			17:30～18:30 腸活ヨガ ガーヴィー		17:30～18:30 腹筋MAX 星野	
19:00								
20:00	19:15～20:15 腹筋MAX 星野				19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 近藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 星野	19:15～20:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)近藤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 星野
21:00	21:00～22:00 肩コリリラックスヨガ 近藤				21:00～22:00 スタンダード60 近藤	21:00～22:00 背中美人ヨガ 星野	21:00～22:00 青盤矯正ヨガ 近藤	21:00～21:45 Nonstop Power Running 星野
22:00								

長岡店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(土)	10月 10日(日)	10月 11日(月)	10月 12日(火)	10月 13日(水)	10月 14日(木)	10月 15日(金)
9:00			定 休 日				
10:00							
11:00	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 近藤		10:30～11:15 Nonstop Power Running 星野	10:30～11:30 腸活ヨガ ガーヴィー		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 近藤
12:00							
12:15	12:15～13:15 肩コリリラックスヨガ 近藤	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 近藤		12:15～13:15 青盤矯正ヨガ 近藤	12:15～13:15 背中美人ヨガ 近藤		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 近藤
13:00							
14:00	14:00～15:00 腹筋MAX 星野	14:00～15:00 腸活ヨガ ガーヴィー		14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)近藤	14:00～15:00 スタンダード60 近藤		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 近藤
15:00							
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 近藤	15:45～16:45 スリムアッププレス 近藤					
17:00							
18:00	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)近藤			17:30～18:30 スタンダード60 近藤		17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 近藤	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 近藤
19:00							
20:00				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 FRUITY DIET 近藤	19:15～20:00 Nonstop Power Running 星野	19:15～20:15 腸活ヨガ ガーヴィー
21:00				21:00～22:00 腸活ヨガ ガーヴィー	21:00～22:00 ホットピラティス 近藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 近藤	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 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【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月 16日(土)	10月 17日(日)	10月 18日(月)	10月 19日(火)	10月 20日(水)	10月 21日(木)	10月 22日(金)	10月 23日(土)
9:00			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)近藤	10:30～11:30 背中美人ヨガ 星野		10:30～11:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 星野	10:30～11:30 腹筋MAX 星野		10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 近藤	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 遊部
12:00								
13:00	12:15～13:15 スタンダード60 近藤	12:15～13:15 腸活ヨガ ガーヴィー		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 星野	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 星野		12:45～13:45 免疫セラピーヨガ 遊部	12:15～13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 遊部
14:00	14:00～15:00 腸活ヨガ ガーヴィー	14:00～14:45 Nonstop Power Running 星野		14:00～15:00 腸活ヨガ ガーヴィー	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野		14:30～15:30 ホットピラティス 近藤	14:00～14:45 Nonstop Power Running 星野
15:00								
16:00	15:45～16:45 腹筋MAX 星野	15:45～16:45 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 星野						15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 遊部
17:00				17:30～18:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)遊部		17:30～18:30 ダイエットヨガ 近藤	17:30～18:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 遊部	17:30～18:30 SUMO YOGA 星野
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 星野							
19:00				19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 遊部	19:15～20:15 スタンダード60 遊部	19:15～20:15 腸活ヨガ ガーヴィー	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 星野	
20:00								
21:00				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 近藤	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 近藤	21:00～22:00 アロマリラクゼーション HARVAL RELAX 近藤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 星野	
22:00								

長岡店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月 24日(日)	10月 25日(月)	10月 26日(火)	10月 27日(水)	10月 28日(木)	10月 29日(金)	10月 30日(土)	10月 31日(日)
9:00		定 休 日						
10:00								
11:00	10:30～11:30 肩コリラクゼーション 遊部		10:30～11:30 アロマリラクゼーション HARVAL RELAX 星野	10:30～11:30 スリムアッププレス 近藤		10:30～11:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)遊部	10:30～11:15 Nonstop Power Running 星野	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 近藤
12:00								
13:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 星野		12:15～13:15 腹筋MAX 星野	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 近藤		12:15～13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 遊部	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 星野	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 近藤
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 遊部		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 遊部	14:00～14:45 Nonstop Power Running 星野		14:00～15:00 腸活ヨガ ガーヴィー	14:00～15:00 ダイエットヨガ 近藤	14:00～15:00 アロマリラクゼーション HARVAL RELAX 遊部
15:00								
16:00	15:45～16:45 腹筋MAX 星野						15:45～16:45 スタンダード60 近藤	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 遊部
17:00								
18:00			17:30～18:30 ホットピラティス 遊部		17:30～18:30 腸活ヨガ ガーヴィー	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 星野	17:30～18:30 腸活ヨガ ガーヴィー	
19:00								
20:00			19:15～20:15 腸活ヨガ ガーヴィー	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 遊部	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)近藤	19:15～20:15 肩コリラクゼーション 近藤		
21:00			21:00～22:00 スタンダード60 遊部	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 遊部	21:00～22:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 近藤	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野		
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。

レッスンのWEB予約はこちらから▶

◆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。

