

長岡店【5月1日～5月8日スケジュール】

2022年 4月 16日更新

| | 5月 1日(日) | 5月 2日(月) | 5月 3日(火) | 5月 4日(水) | 5月 5日(木) | 5月 6日(金) | 5月 7日(土) | 5月 8日(日) | |
|-------------|--------------------------------|-------------|----------|--|--|---|----------------------------------|---|-------------------------------------|
| 9:00 | | 定 休 日 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | |
| 10:30~11:30 | スタンダード60 ガーヴィー | | | 10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ ガーヴィー | 10:30~11:30 腸活ヨガ ガーヴィー | 10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 加藤 | 10:30~11:30 SUMO YOGA 星野 | 10:30~11:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定) 渡部 | 10:30~11:30 リンパデトックスヨガ ガーヴィー |
| 11:00 | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | |
| 12:15~13:15 | パワーヨガAdvance (会員様限定) 渡部 | | | 12:15~13:15 免疫セラピーヨガ 渡部 | 12:15~13:15 スタンダード60 ガーヴィー | 12:15~13:15 もも尻ヨガティス 加藤 | 12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ 渡部 | 12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ ガーヴィー | 12:15~13:00 BEAT CORE HIIT 星野 |
| 13:00 | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~15:00 肩コリラックスヨガ 加藤 | | | 14:00~15:00 スタンダード60 ガーヴィー | 14:00~15:00 Sound Feel Yoga 星野 | 14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 星野 | 14:00~15:00 背中美人ヨガ 星野 | 14:00~15:10 【母の日特別企画】 Mother's Day Yoga 加藤 | 14:00~15:00 ホットピラティス 渡部 |
| 15:00 | | | | | | | | | |
| 15:45~16:45 | ダイエットヨガ 加藤 | | | 15:45~16:45 骨盤矯正ヨガ 渡部 | 15:45~16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 加藤 | 15:45~16:30 BEAT CORE HIIT 星野 | | 16:00~17:00 スタンダード60 ガーヴィー | 15:45~16:45 免疫セラピーヨガ 渡部 |
| 16:00 | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 17:30~18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 星野 | 17:30~18:30 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野 | 17:30~18:30 ココロカラダリセットヨガ 渡部 | 17:30~18:30 スタンダード60 ガーヴィー | 17:45~18:45 もも尻ヨガティス 加藤 | |
| 19:00 | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | 19:15~20:15 肩コリラックスヨガ 加藤 | | | |
| 21:00 | | | | | | 21:00~22:00 ホットピラティス 加藤 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | |

長岡店【5月9日～5月15日スケジュール】

| | 5月 9日(月) | 5月 10日(火) | 5月 11日(水) | 5月 12日(木) | 5月 13日(金) | 5月 14日(土) | 5月 15日(日) |
|-------|--------------------------------------|--|--|---|-----------------------------------|--|--|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | 10:30~11:30 もも尻ヨガティス 加藤 | 10:30~11:30 スタンダード60 加藤 | | 10:30~11:30 免疫セラピーヨガ 渡部 | 10:30~11:15 BEAT CORE HIIT 星野 | 10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡部 |
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | 12:15~13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 渡部 | 12:15~13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 星野 | | 12:15~13:15 ホットピラティス 渡部 | 12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 加藤 | 12:15~13:15 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定) 加藤 |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | 14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 加藤 | | | 14:00~15:00 スタンダード60 ガーヴィー | 14:00~15:00 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野 | 14:00~15:00 腸活ヨガ ガーヴィー |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 15:45~16:45 肩コリラックスヨガ 加藤 | 15:45~16:45 もも尻ヨガティス 加藤 |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | 17:30~18:30 背中美人ヨガ 星野 | 17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ 渡部 | 17:30~18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡部 | 17:30~18:30 ココロカラダリセットヨガ 加藤 | 17:30~18:30 スタンダード60 ガーヴィー | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | | 19:15~20:15 スタンダード60 ガーヴィー | 19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ ガーヴィー | 19:15~20:15 リンパデトックスヨガ ガーヴィー | 19:15~20:15 SUMO YOGA 星野 | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 Sound Feel Yoga 星野 | 21:00~22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡部 | 21:00~22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 渡部 | 21:00~22:00 ダイエットヨガ 加藤 | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

定
休
日

【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。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【5月16日～5月23日スケジュール】

| | 5月 16日(月) | 5月 17日(火) | 5月 18日(水) | 5月 19日(木) | 5月 20日(金) | 5月 21日(土) | 5月 22日(日) | 5月 23日(月) |
|-------|-----------|--|--|-------------------------------------|--|--|---|-----------|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | | 10:30～11:30 スタンダード60 ガーヴィー | 10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 遼部 | | 10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 加藤 | 10:30～11:30 ダイエットヨガ 加藤 | 10:30～11:30 Sound Feel Yoga 星野 | |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:00 | | 12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)遼部 | 12:15～13:15 ホットピラティス 遼部 | | 12:15～13:15 背中美人ヨガ 星野 | 12:15～13:15 ココロカラダリセット30分 遼部 | 12:15～13:15 スタンダード60 ガーヴィー | |
| 14:00 | | 14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 遼部 | 14:00～15:00 スタンダード60 ガーヴィー | | 14:00～15:00 SUMO YOGA 星野 | 14:00～15:00 もも尻ヨガティス 加藤 | 14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野 | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 遼部 | 15:45～16:45 腸活ヨガ ガーヴィー | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | 17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 加藤 | | 17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 星野 | 17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 遼部 | 17:30～18:30 セルトル良脚ヨガ ガーヴィー | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | | 19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 星野 | 19:15～20:15 スリムアッププレス 星野 | 19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 星野 | 19:15～20:15 スタンダード60 ガーヴィー | | | |
| 21:00 | | 21:00～22:00 ココロカラダリセット30分 加藤 | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 加藤 | 21:00～22:00 もも尻ヨガティス 加藤 | 21:00～22:00 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)遼部 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

定休日

定休日

長岡店【5月24日～5月31日スケジュール】

| | 5月 24日(火) | 5月 25日(水) | 5月 26日(木) | 5月 27日(金) | 5月 28日(土) | 5月 29日(日) | 5月 30日(月) | 5月 31日(火) |
|-------|---|--|-------------------------------|--|--|--|-----------|---|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 ホットピラティス 遼部 | 10:30～11:30 スタンダード60 ガーヴィー | | 10:30～11:30 スリムアッププレス 星野 | 10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 星野 | 10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 遼部 | | 10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野 |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:00 | 12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 加藤 | 12:15～13:15 Sound Feel Yoga 星野 | | 12:15～13:15 スタンダード60 ガーヴィー | 12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 星野 | 12:15～13:15 セルトル良脚ヨガ ガーヴィー | | 12:15～13:15 SUMO YOGA 星野 |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 15:00 | 14:00～15:00 ダイエットヨガ 加藤 | | | 14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 星野 | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 加藤 | 14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)遼部 | | 14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 遼部 |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30～18:30 スタンダード60 ガーヴィー | 17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)遼部 | 17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 遼部 | 17:30～18:30 ホットピラティス 遼部 | 17:30～18:30 背中美人ヨガ ガーヴィー | | | 16:45～16:45 腸活ヨガ ガーヴィー |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 星野 | 19:15～20:15 もも尻ヨガティス 加藤 | 19:15～20:15 ダイエットヨガ 加藤 | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 加藤 | | | | 19:15～20:15 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)加藤 |
| 21:00 | 21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 星野 | 21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 遼部 | 21:00～22:00 スタンダード60 遼部 | 21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 加藤 | | | | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 加藤 |
| 22:00 | | | | | | | | |

定休日

【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の開始の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。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▶

