

川中島店【10月1日～10月8日スケジュール】

2022年 10月 5日更新

	10月 1日(土)	10月 2日(日)	10月 3日(月)	10月 4日(火)	10月 5日(水)	10月 6日(木)	10月 7日(金)	10月 8日(土)	
9:00									
10:00									
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 宮入	10:30～11:30 スタンダード60 宮入		10:30～11:30 腸活ヨガ 宮入	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 宮入		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 林	10:30～11:30 ホットピラティス 高橋	
12:00									
13:00	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 高橋	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 林		12:15～13:15 スタンダード60 宮入	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 林		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 林	12:15～13:15 腸活ヨガ 宮入	
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯島	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 林	定 休 日	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 林	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宮入		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 飯島	14:00～15:00 スタンダード60 林	
15:00									
16:00	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 高橋	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 宮入							15:45～16:45 ホールド中がみどりヨガ 高橋
17:00									
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 宮入				17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 飯島		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 飯島	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 宮入	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 宮入
19:00					19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高橋	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 小坂	19:15～20:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)高橋	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 飯島	
20:00									
21:00					21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 高橋	21:00～22:00 腸活ヨガ 小坂	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯島	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 宮入	
22:00									

川中島店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(日)	10月 10日(月)	10月 11日(火)	10月 12日(水)	10月 13日(木)	10月 14日(金)	10月 15日(土)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 高橋		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 金田	10:30～11:30 ホールド中がみどりヨガ 高橋		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 飯島	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 宮入
12:00							
13:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 林		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 高橋	12:15～13:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)高橋		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 林	12:15～13:15 スタンダード60 林
14:00	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 高橋		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 金田			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 飯島	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 飯島
15:00		定 休 日					
16:00	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 林						16:15～16:00 BEAT CORE HIIT 林
17:00							
18:00			17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 林	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 宮入	17:30～18:30 ダイエットヨガ 飯島	17:30～18:30 スタンダード60 宮入	17:30～18:30 腸活ヨガ 宮入
19:00							
20:00			19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 高橋	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 宮入	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 飯島	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 林	
21:00				21:00～22:00 スタンダード60 林	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 林	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 宮入	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 宮入
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▶



川中島店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月 16日(日)	10月 17日(月)	10月 18日(火)	10月 19日(水)	10月 20日(木)	10月 21日(金)	10月 22日(土)	10月 23日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 林		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 宮入	10:30～11:30 スリムアッププレス 高橋		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 飯島	10:30～11:30 スタンダード60 林	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 高橋
12:00								
13:00	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)高橋		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 宮入	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 宮入		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 高橋	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 宮入	12:15～13:15 スタンダード60 林
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 林		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯島	14:00～15:00 ホールでゆがみトリック 高橋		14:00～15:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)高橋	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 林	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 高橋
15:00								
16:00	15:45～16:45 ホールでゆがみトリック 高橋						15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 飯島	15:45～16:45 背中美人ヨガ 林
17:00								
18:00			17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 高橋		17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 宮入	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 林	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸背中Edition 宮入	
19:00								
20:00			19:15～20:15 スタンダード60 林	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 飯島	19:15～20:15 ホットピラティス 宮入	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯島		
21:00			21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 高橋	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 林	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 飯島	21:00～22:00 背中美人ヨガ 林		
22:00								

定休日

川中島店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月 24日(月)	10月 25日(火)	10月 26日(水)	10月 27日(木)	10月 28日(金)	10月 29日(土)	10月 30日(日)	10月 31日(月)
9:00								
10:00		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 林	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 林		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 飯島	10:30～11:30 背中美人ヨガ 林	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 飯島	
11:00								
12:00		12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)高橋	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 林		12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 飯島	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 高橋	
13:00								
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 林				14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 林	14:00～15:00 スタンダード60 未定	14:00～15:00 ダイエットヨガ 高橋	
15:00								
16:00						15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 林	15:45～16:45 スタンダード60 未定	
17:00								
18:00		17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 飯島	17:30～18:30 ダイエットヨガ 高橋	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 高橋	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 飯島		
19:00		19:15～20:15 Sound Feel Yoga 飯島	19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:15～20:15 背中美人ヨガ 林	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 林			
20:00								
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 未定	21:00～22:00 ホットピラティス 高橋	21:00～22:00 ホールでゆがみトリック 高橋	21:00～22:00 スリムアッププレス 高橋			
22:00								

定休日

定休日

オンライン講座・ワークショップのご案内

オンラインワークショップの詳細は

- ◆自分史上最高の体へ！ボディメイクワークショップ
- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆瞑想指導者養成講座

:骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる体が変わるWSです。
:ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座。RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格です。
:脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座です。

