

長野店【10月1日～10月8日スケジュール】

2022年 9月 16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	10:30~11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 福山	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田		10:30~11:30 美ボディフロー ピラティス 大坂	10:30~11:40 ディーブレスヨガ 大坂		10:30~11:30 ダイエットヨガ 轟山	10:30~11:30 ポールでゆがみとりヨガ 金田
12:00								
13:00	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 杉田	12:15~13:15 スリムアッププレス 大坂		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大坂	12:30~13:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 杉田		12:15~13:15 スタンダード60 轟山	12:15~13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)大坂
14:00	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 福山	14:00~15:00 スタンダード60 大坂		14:00~15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 杉田	14:00~15:00 ココロカラダリセット30分 大坂		14:00~15:00 もも尻ヨガティス 金田	14:00~15:10 ディーブレスヨガ 大坂
15:00								
16:00	15:45~16:45 ホットピラティス 杉田	15:45~16:30 BEAT CORE HIIT 杉田						15:55~16:55 セルトル奥脚ヨガ 金田
17:00								
18:00	17:30~18:30 スタンダード60 轟山			17:30~18:30 肩コリラックスヨガ 金田		17:30~18:30 背中美人ヨガ 杉田	17:30~18:30 免疫セラピーヨガ 杉田	17:40~18:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金田
19:00								
20:00				19:15~20:15 スタンダード60 金田	19:15~20:15 セルトル奥脚ヨガ 金田	19:15~20:15 骨盤矯正ヨガ 杉田	19:15~20:15 Sound Feel Yoga 大坂	
21:00				21:00~21:45 BEAT CORE HIIT 轟山	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 轟山	21:00~22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)大坂	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 杉田	
22:00								

定休日

長野店【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	10:00~11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 杉田		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 杉田	10:30~12:00 アドバンス90 (会員様限定) 杉田		10:30~11:30 スタンダード60 轟山	10:30~11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 杉田
12:00							
13:00	11:45~12:45 ダイエットヨガ 轟山		12:15~13:15 Sound Feel Yoga 大坂	12:45~13:45 肩コリラックスヨガ 金田		12:15~13:15 セルトル奥脚ヨガ 金田	12:15~13:15 スタンダード60 轟山
14:00	13:30~14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 杉田		14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ 杉田			14:00~15:00 ホットピラティス 金田	14:00~15:00 免疫セラピーヨガ 杉田
15:00							
16:00	15:15~16:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 土井						15:45~16:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 杉田
17:00							
18:00		17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 轟山		17:30~18:30 美ボディフロー ピラティス 大坂	17:30~18:30 セルトル奥脚ヨガ 金田	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大坂	17:30~18:30 ダイエットヨガ 轟山
19:00			19:15~20:15 スリムアッププレス 大坂	19:15~20:15 スタンダード60 轟山	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金田	19:15~20:00 BEAT CORE HIIT 轟山	
20:00							
21:00		21:00~22:00 スタンダード60 轟山	21:00~22:00 ココロカラダリセット30分 大坂		21:00~21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 大坂	21:00~22:00 腸活ヨガ 大坂	
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【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		定 休 日							
10:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 金田		10:30～11:30 スタンダード60 轟山	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 轟山		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 杉田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 金田	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 大坂	
11:00									
12:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大坂		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 杉田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 杉田		12:15～13:15 ホットピラティス 金田	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)大坂	12:15～13:15 青盤矯正ヨガ 杉田	
13:00									
14:00	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸背中Edition 大坂		14:00～15:00 背中美人ヨガ 杉田	14:00～15:00 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)長谷川		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 杉田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 轟山	14:00～15:00 スリムアッププレス 大坂	
15:00									
16:00	15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 金田						15:45～16:45 もも尻ヨガティス 金田	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田	
17:00						17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 轟山	17:30～18:30 ダイエットヨガ 轟山	17:30～18:30 スタンダード60 轟山	
18:00			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 金田						
19:00		19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 大坂	19:05～20:15 ディーブレスヨガ 大坂	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸背中Edition 杉田	19:15～20:15 スタンダード60 轟山				
20:00									
21:00		21:00～22:00 腸活ヨガ 金田	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 金田	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 金田				
22:00									

長野店【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 Sound Feel Yoga 大坂	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 杉田		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 轟山	10:30～11:30 スタンダード60 轟山	10:30～11:30 BEAT CORE HIIT 轟山		
11:00									
12:00		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 杉田	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 金田		12:15～13:15 スタンダード60 轟山	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 杉田	12:05～13:15 ディーブレスヨガ 大坂		
13:00									
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 杉田			14:00～15:00 背中美人ヨガ 杉田	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸背中Edition 大坂	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 轟山		
15:00	定 休 日								
16:00						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大坂	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)大坂		
17:00									
18:00		17:30～18:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)大坂	17:30～18:30 ココカラダリセットヨガ 大坂	17:00～18:00 Sound Feel Yoga 大坂	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金田	17:30～18:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 杉田			
19:00									
20:00		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 轟山	19:15～20:15 ダイエットヨガ 轟山	18:45～19:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 大坂	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 大坂				
21:00		21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 金田	21:00～22:00 スタンダード60 轟山	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 杉田	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 金田				
22:00									

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。

