

長野店【2月1日～2月8日スケジュール】

2022年 2月 1日更新

	2月 1日(水)	2月 2日(木)	2月 3日(金)	2月 4日(土)	2月 5日(日)	2月 6日(月)	2月 7日(火)	2月 8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大坂		10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)大坂	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 金田	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 畠山		10:30～11:30 ホットピラティス 杉田	10:30～11:30 スタンダード60 杉田
12:00	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 大坂	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 杉田		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 杉田	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 金田
13:00								
14:00	14:00～15:00 ココロカラダリセット30 大坂		14:00～15:00 エアロビヨガ 畠山	14:00～15:10 ディーププレスヨガ 大坂	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 杉田		14:00～15:00 スタンダード60 金田	
15:00								
16:00				15:55～16:45 全身引締MAX 金田	15:45～16:45 スタンダード60 畠山			
17:00								
18:00		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 畠山	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 金田	17:30～18:30 スタンダード60 畠山			17:30～18:30 Sound Feel Yoga 金田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉田
19:00	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 杉田	19:15～20:15 スタンダード60 畠山	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 杉田				19:15～20:15 フェイスアップヨガ 金田	19:15～20:15 エアロビヨガ 畠山
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 杉田	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 杉田	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金田				21:00～22:00 ダイエットヨガ 畠山	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 畠山
22:00								

定休日

長野店【2月9日～2月16日スケジュール】

	2月 9日(木)	2月 10日(金)	2月 11日(土)	2月 12日(日)	2月 13日(月)	2月 14日(火)	2月 15日(水)	2月 16日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 杉田	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 畠山		10:30～11:30 ダイエットヨガ 畠山	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 金田	
12:00		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 畠山	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 畠山		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 金田	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 金田	
13:00								
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 金田	14:00～15:00 背中美人ヨガ 杉田		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 杉田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 畠山	
15:00								
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 畠山	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田				
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 畠山	17:30～18:30 スタンダード60 畠山	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 杉田			17:30～18:30 スタンダード60 畠山		17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 大坂
19:00	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 杉田	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 金田				19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)大坂	18:45～19:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田	19:15～20:15 ココロカラダリセット30 大坂
20:00							20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 杉田	
21:00	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 金田	21:00～21:50 全身引締MAX 金田				21:00～22:00 腸活ヨガ 大坂		21:00～22:00 スタンダード60 畠山
22:00								

定休日

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-989 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。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【2月17日～2月24日スケジュール】

	2月 17日(金)	2月 18日(土)	2月 19日(日)	2月 20日(月)	2月 21日(火)	2月 22日(水)	2月 23日(木)	2月 24日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 杉田	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 金田	10:30～11:30 スタンダード60 畠山		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 金田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 金田	10:30～11:30 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 HERBAL RELAX 大坂
12:00								
13:00	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 杉田	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 杉田	12:15～13:15 エアロビヨガ 畠山		12:15～13:15 スタンダード60 畠山	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 畠山	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 杉田	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 杉田
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 金田	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 大坂	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 金田		14:00～15:00 エアロビヨガ 畠山		14:00～15:00 スタンダード60 畠山	14:30～15:30 肩活ヨガ 大坂
15:00								
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 杉田	15:45～16:45 ダイエットヨガ 金田				15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 杉田	
17:00								
18:00	17:20～18:30 ディープブレスヨガ 大坂	17:30～18:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)大坂			17:30～18:30 肩活ヨガ 杉田	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 大坂	17:30～18:30 エアロビヨガ 畠山	17:30～18:30 ホットピラティス 金田
19:00	19:15～20:05 全身引締MAX 大坂				19:15～20:15 スタンダード60 金田	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 杉田		19:15～20:15 スタンダード60 杉田
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 畠山				21:00～22:00 背中美人ヨガ 杉田	21:00～22:00 腹トレ ビューティーヨガ 大坂		21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 金田
22:00								

長野店【2月25日～2月28日スケジュール】

	2月 25日(土)	2月 26日(日)	2月 27日(月)	2月 28日(火)
9:00			定 休 日	
10:00				
11:00	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)大坂	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 杉田		10:30～11:30 エアロビヨガ 畠山
12:00				
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金田	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 茂手木		12:15～13:15 スタンダード60 大坂
14:00	14:00～15:00 腹トレ ビューティーヨガ 大坂	14:00～15:00 スタンダード60 茂手木		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 畠山
15:00				
16:00	15:45～16:45 Sound Feel Yoga 金田	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 杉田		
17:00				17:00～18:00 スリムアッププレス 大坂
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 大坂			
19:00				18:45～19:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大坂
20:00				
21:00				20:30～22:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 金田
22:00				

オンライン講座のご案内

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

：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
：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
：脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに会おうための方法を実践を通して身につけていく講座

オンラインワークショップの詳細は

