

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 はじめてのパワーヨガ (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 島山		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								
13:00								
14:00	14:00～15:00 ココロカラダリセッショガ 大坂		14:00～16:00 エアロビヨガ 島山	14:00～16:10 ディープレスヨガ 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	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 杉田
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 島山		12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 金田
17:00								
18:00					17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 島山	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 金田	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 痙攣する身体をつくる ダイエットヨガ 杉田	19:15～20:15 スタンダード60 島山	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 島山
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 二の腕瘦中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 島山	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 島山
22:00								

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 二の腕瘦中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 島山		10:30～11:30 ダイエットヨガ 島山	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 金田	
12:00								
13:00					12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 島山	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 金田	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
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
15:00								14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 島山
16:00					15:45～16:45 スタンダード60 島山	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 島山	17:30～18:30 スタンダード60 島山	17:30～18:30 スタンドード60 島山	17:30～18:30 美ボディロー ピラティス 大坂
19:00					17:30～18:30 スタンダード60 島山	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 杉田	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ショガ 大坂
20:00								
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 脂活ヨガ 大坂	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 杉田	21:00～22:00 スタンダード60 島山
22:00								

【お問い合わせセンター】 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。



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								
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 島山		10:30～11:30 ボールでゆがみヨガ 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 島山		12:15～13:15 スタンダード60 島山	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 島山	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 島山	14:00～15:00 スタンダード60 島山		14:30～15:30 脚活ヨガ 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		17:30～18:30 ディープレスヨガ 大坂	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 脚活ヨガ 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 島山	17:30～18:30 ホットピラティス 金田
19:00	19:15～20:05 全身引翰MAX 大坂							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 島山				21:00～22:00 背中美人ヨガ 杉田	21:00～22:00 脚トレ ピューティーヨガ 大坂		21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 金田
22:00								

定
休
日

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				
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 島山
12:00				12:15～13:15 スタンダード60 大坂
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 茂木手		
14:00	14:00～15:00 脚トレ ピューティーヨガ 大坂	14:00～15:00 スタンダード60 茂木手	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 島山	
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		17:00～18:00 スリムアップブレス 大坂
17:00				
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 大坂			18:45～19:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大坂
19:00				
20:00				20:30～22:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 金田
21:00				
22:00				

定
休
日

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、それに出会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

