

長野店【12月1日～12月7日スケジュール】

2023年 11月 21日更新

	12月 1日(金)	12月 2日(土)	12月 3日(日)	12月 4日(月)	12月 5日(火)	12月 6日(水)	12月 7日(木)
9:00				定 休 日			
10:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 金田	10:30～11:30 スタンダード60 畠山	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 金田		10:30～11:30 ボールでゆがみトリサ 畠山	10:30～11:30 スタンダード60 金田	
11:00							
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 畠山	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 パワーヨガAdvance (会員様限定) 宮入	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 畠山	
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 畠山	14:00～15:00 ボールでゆがみトリサ 宮入	14:00～15:00 はじめてのハワーク (会員様限定) 畠山		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 畠山	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 畠山	
15:00							
16:00		15:45～16:45 もも尻ヨガティス 宮入	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 金田				
17:00							
18:00	17:30～18:30 腸活ヨガ 宮入	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 畠山			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 金田		17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 杉田
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 畠山				19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 宮入	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 金田	19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定) 宮入
20:00							
21:00	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 宮入				21:00～22:00 スタンダード60 金田	21:00～22:00 ホットピラティス 宮入	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 杉田
22:00							

長野店【12月8日～12月15日スケジュール】

	12月 8日(金)	12月 9日(土)	12月 10日(日)	12月 11日(月)	12月 12日(火)	12月 13日(水)	12月 14日(木)	12月 15日(金)
9:00				定 休 日				
10:00		10:00～11:30 アドバンス90 (会員様限定) 宮入	10:20～10:30 アサナ解説【コブラのポーズ】 10:30～11:30 フェスタ特別レッスン 金田		10:30～11:30 ボールでゆがみトリサ 畠山	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 宮入		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 畠山
11:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊		12:05～12:15 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】					
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 金田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金田	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 畠山		12:15～13:15 スタンダード60 畠山	12:45～13:45 リンパデトックスヨガ 畠山		12:15～13:15 はじめてのハワーク (会員様限定) 畠山
13:00			13:35～13:45 アサナ解説【開胸前屈】					
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 金田	14:00～15:00 スタンダード60 畠山	13:45～14:45 (復活) 整体ヨガ 杉田		14:00～15:00 エアロビヨガ 福山			14:00～15:00 フェイスアップヨガ 金田
15:00			15:20～15:30 アサナ解説【月のポーズ】					
16:00		15:45～16:45 フェイスアップヨガ 金田	15:30～17:00 ステップアップ アサナWS 宮入					
17:00	17:30～18:30 背中美人ヨガ 渡邊	17:30～18:30 ボールでゆがみトリサ 畠山			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 金田	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	17:00～18:00 もも尻ヨガティス 宮入
18:00								
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 畠山				19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 金田	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 金田	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 宮入	18:45～19:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宮入
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 宮入				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 福山	21:00～21:45 Movie Heroine Yoga 畠山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 畠山	20:30～22:00 EX パワーヨガ (会員様限定) 金田
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。

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。



長野店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月 16日(土)	12月 17日(日)	12月 18日(月)	12月 19日(火)	12月 20日(水)	12月 21日(木)	12月 22日(金)	12月 23日(土)
9:00			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:30 腸活ヨガ 金田	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 畠山		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 畠山	10:30～11:30 スタンダード60 畠山		10:30～11:30 (復活)整体ヨガ 杉田	10:30～11:30 ホットピラティス 宮入
12:00		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 畠山		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 金田	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 宮入	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 宮入
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 金田	14:00～15:00 ホットピラティス 宮入		14:00～15:00 スタンダード60 畠山	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 畠山		14:00～15:00 背中美人ヨガ 杉田	12:15～13:15 スタンダード60 未定
15:00								
16:00	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 金田	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宮入						15:45～16:45 腸活ヨガ 宮入
17:00								
18:00	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 宮入			17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 畠山		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 金田	17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 宮入	17:30～18:30 スタンダード60 未定
19:00				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 宮入	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)宮入	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 金田	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 畠山	
20:00								
21:00				21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 宮入	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 宮入	21:00～22:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)畠山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 畠山	
22:00								

長野店【12月23日～12月31日スケジュール】

	12月 24日(日)	12月 25日(月)	12月 26日(火)	12月 27日(水)	12月 28日(木)	12月 29日(金)	12月 30日(土)	12月 31日(日)
9:00		定 休 日					年 末 年 始	年 末 年 始
10:00								
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 未定		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 畠山	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定)金田		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 畠山		
12:00			12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 畠山			12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の輪育中Edition 宮入		
13:00				12:45～13:45 スタンダード60 未定				
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 畠山		14:00～15:00 スタンダード60 未定			14:00～15:00 スタンダード60 未定		
15:00								
16:00	15:45～16:45 エアロピヨガ 畠山					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 畠山		
17:00								
18:00			17:30～18:30 肩コリリラックスヨガ 金田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金田	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 畠山			
19:00			19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 金田	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 畠山	19:15～20:15 スタンダード60 未定			
20:00								
21:00			21:00～22:00 スタンダード60 未定	21:00～21:45 Movie Heroine Yoga 畠山	21:00～22:00 (復活)整体ヨガ 杉田			
22:00								