

川中島店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月16日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 島野	定休日	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島野	10:30~11:30 スリムアッププレス (60分) 宮崎		10:30~11:30 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (60分) 宮崎	10:30~11:30 ホットピラティス (60分) 島野	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 石川
12:15~13:15 ホットピラティス (60分) 島野		12:15~13:15 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 飯島	12:15~13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 宮崎		12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 島野	12:15~13:15 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (60分) 宮崎	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 田村
14:00~15:00 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (60分) 宮崎		14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 島野	14:00~15:00 子宮温活ヨガ (60分) 島野		14:00~15:00 ホットピラティス (60分) 島野	14:00~15:00 スタンダード80 (60分) 石川	14:00~15:00 エアロビヨガ (60分) 田村
15:45~16:45 背中美人ヨガ (60分) 宮崎						15:45~16:45 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 島野	15:45~16:45 スタンダード80 (60分) 石川
						17:30~18:30 背中美人ヨガ (60分) 宮崎	
			17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 石川		17:30~18:30 ホットピラティス (60分) 島野	17:30~18:30 スタンダード80 (60分) 石川	
			19:15~20:15 スタンダード80 (60分) 石川	19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 島野	19:15~20:15 子宮温活ヨガ (60分) 島野	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 石川	
			21:00~22:00 スリムアッププレス (60分) 宮崎	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 石川	21:00~22:00 スタンダード80 (60分) 石川	21:00~22:00 背中美人ヨガ (60分) 宮崎	

川中島店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30~11:30 スタンダード80 (60分) 石川	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 石川		10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 飯島	10:30~11:30 スタンダード80 (60分) 石川	10:30~11:30 子宮温活ヨガ (60分) 宮崎	定休日
	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 石川	12:15~13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 千川		12:15~13:15 肩こりリラックスヨガ (60分) 飯島	12:15~13:15 ホットピラティス (60分) 渡邊	12:15~13:15 スタンダード80 (60分) 石川	
	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 富田			14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 富田	14:00~15:00 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (60分) 宮崎	14:00~15:00 背中美人ヨガ (60分) 宮崎	
					15:45~16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 宮崎	15:45~16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 石川	
					17:30~18:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 渡邊		
	17:30~18:30 背中美人ヨガ (60分) 宮崎	17:30~18:30 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (60分) 宮崎	17:30~18:30 スリムアッププレス (60分) 宮崎	17:30~18:30 スタンダード80 (60分) 石川			
	19:15~20:15 子宮温活ヨガ (60分) 宮崎	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 富田	19:15~20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 宮崎	19:15~20:15 スリムアッププレス (60分) 宮崎			
	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 富田	21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 宮崎	21:00~22:00 子宮温活ヨガ (60分) 富田	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 石川			

- ◆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。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【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月16日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 宮崎	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 宮崎		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 奥平	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 奥平	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン 石川	定休日	10:30～11:30 リンパドレナージュ (80分) 石川
12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 宮崎	12:15～13:15 スリムアッププレス (80分) 宮崎		12:15～13:15 リンパドレナージュ (80分) 石川	12:15～13:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 奥平	12:15～13:45 フェスタ特別WS 奥平		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 石川
14:00～15:00 リンパドレナージュ (80分) 石川	14:00～15:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 奥平		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 石川	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 宮崎	14:30～15:30 フェスタ特別レッスン 宮崎		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 奥平
				15:45～16:45 背中美人ヨガ (80分) 宮崎	16:15～17:15 小顔リフトピラティス (80分) 奥平		
				17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 奥平			
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 石川		17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 宮崎	17:00～18:30 EXパワーヨガ (会員様限定) (80分) 奥平				17:30～18:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 奥平
19:15～20:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 奥平	19:15～20:00 ピラティス フットキャンピング (45分) 奥平	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 石川	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 宮崎				19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 宮崎
21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 奥平	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 石川	21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 宮崎	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 宮崎				21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 宮崎

川中島店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 肩こりリラクゼーション (80分) 飯島		10:30～11:30 スリムアッププレス (80分) 宮崎	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 石川	10:30～11:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 奥平	年末年始休業	年末年始休業
12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 奥平		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 未定	12:15～13:15 リンパドレナージュ (80分) 石川	12:15～13:00 ピラティス フットキャンピング (45分) 奥平		
		14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分) 奥平	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 宮崎	14:00～15:00 リンパドレナージュ (80分) 石川		
			15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (80分) 宮崎	15:45～17:45 108回太極礼拝 (120分) 宮崎		
			17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 未定			
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 石川	17:30～18:30 リンパドレナージュ (80分) 石川	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 宮崎				
19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 宮崎	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 奥平	19:15～20:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 奥平				
21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 宮崎	21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分) 奥平	21:00～21:45 ピラティス フットキャンピング (45分) 奥平				

【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)