長野店【3月1日～3月8日スケジュール】

2024年 2月 15日更新

	3月 1日(金)	3月 2日(土)	3月 3日(日)	3月 4日(月)	3月 5日(火)	3月 6日(水)	3月 7日(木)	3月 8日(金)
9:00								
10:00								
10:30～11:30	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)宮入	10:30～11:30 (復活)整体ヨガ 杉田	10:30～11:30 スタンダード60 宮崎		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 金田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 畠山		10:30～11:30 背中美人ヨガ 林
11:00								
12:00	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 林	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 畠山	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金田	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 金田		12:15～13:15 スタンダード60 宮崎
13:00								
14:00	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 畠山	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎	定休日	14:00～15:00 スタンダード60 宮崎			14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 林
15:00								
16:00		15:45～16:45 ホットピラティス 金田	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 金田					
17:00	17:00～18:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎	17:30～18:30 腸トレ ビューティーヨガ 杉田			17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 畠山	17:30～18:30 スタンダード60 宮崎	17:30～18:30 ホットピラティス 杉田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 畠山
18:00								
19:00	18:45～19:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宮入				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 畠山	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 宮崎	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 杉田	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 畠山
20:00	20:30～21:30 アドバンス90 (会員様限定) 宮入							
21:00					21:00～22:00 スタンダード60 宮崎	21:00～22:00 ポールでゆがみとりﾖｶﾞ 畠山	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 畠山	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田
22:00								

長野店【3月9日～3月15日スケジュール】

	3月 9日(土)	3月 10日(日)	3月 11日(月)	3月 12日(火)	3月 13日(水)	3月 14日(木)	3月 15日(金)
9:00							
10:00							
10:30～11:15	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 畠山	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金田		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	10:30～11:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)畠山		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 ニの腕背中Edition 石田
11:00							
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 宮崎	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 金田		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 畠山	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長谷川		12:15～13:15 (復活)整体ヨガ 杉田
13:00							
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 畠山	14:00～15:00 エアロビヨガ 畠山	定休日	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 金田	14:00～15:00 ホットピラティス 金田		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 杉田
15:00							
16:00	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 宮崎	15:45～16:45 ポールでゆがみとりﾖｶﾞ 畠山					
17:00				17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 石田		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 宮崎
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 畠山						
19:00				19:15～20:15 スタンダード60 宮崎	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 ニの腕背中Edition 石田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 畠山	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 畠山
20:00							
21:00				21:00～21:45 Movie Heroine Yoga 石田	21:00～22:00 スタンダード60 宮崎	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	21:00～22:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)畠山
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。

◆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に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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

長野店【3月16日～3月23日スケジュール】

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
9:00								
10:00	10:30～11:30 スタンダード60 宮崎	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 波邊		10:30～11:30 (復活)整体ヨガ 杉田	10:30～11:30 ホットピラティス 金田		10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 畠山	10:30～11:30 ポールでゆがみとりﾖｶﾞ 畠山
11:00								
12:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 畠山	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 金田	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷川	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 薮内
13:00								
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎	14:00～15:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)波邊			14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 畠山		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 畠山
15:00								
16:00	15:45～16:45 ポールでゆがみとりﾖｶﾞ 畠山	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 金田			15:45～16:45 ポールでゆがみとりﾖｶﾞ 金田			15:45～16:45 脚トレ ビューティーヨガ 薮内
17:00						17:00～18:00 (復活)整体ヨガ 杉田		
18:00	17:30～18:30 エアロビヨガ 畠山			17:30～18:30 腸活ヨガ 金田	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 宮崎		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 金田	17:30～18:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)畠山
19:00				19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 畠山		18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 金田	19:15～20:15 脚トレ ビューティーヨガ 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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田	21:00～22:00 骨中美人ヨガ 杉田	
22:00								

長野店【3月24日～3月31日スケジュール】

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
9:00								
10:00	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎		10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 畠山	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 畠山		10:30～11:30 ホットピラティス 杉田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 滝澤	10:30～11:30 スタンダード60 宮崎
11:00								
12:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 宮崎		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 林		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 杉田	12:15～13:15 (復活)整体ヨガ 杉田
13:00								
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 畠山		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 金田	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 林		14:00～15:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)畠山	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 滝澤	14:00～15:00 骨中美人ヨガ 杉田
15:00								
16:00	15:45～16:45 Sound Feal Yoga ver.2 畠山						15:45～16:45 Movie Heroine Yoga 畠山	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎
17:00			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉田		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 畠山	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 薮内	17:30～18:30 (復活)整体ヨガ 杉田	
18:00								
19:00			19:15～20:15 もも尻ヨガティス 金田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 杉田	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 畠山	19:15～20:15 ポールでゆがみとりﾖｶﾞ 畠山		
20:00								
21:00			21:00～22:00 (復活)整体ヨガ 杉田	21:00～22:00 骨中美人ヨガ 杉田	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 薮内		
22:00								