

長野店【4月1日～4月7日スケジュール】

2024年 3月 15日更新

0

	4月 1日(月)	4月 2日(火)	4月 3日(水)	4月 4日(木)	4月 5日(金)	4月 6日(土)	4月 7日(日)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 杉田	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 金田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 金田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉田
12:00							
13:00		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 ダイエットヨガ 金田	12:15～13:15 スタンダード60 近藤	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 杉田
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉田	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎		14:00～15:00 スタンダード60 近藤	14:00～15:00 ホットピラティス 杉田	14:00～15:00 スタンダード60 近藤
15:00							
16:00						15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 杉田	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 杉田
17:00							
18:00		17:30～18:30 スタンダード60 金田		17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 轟山	17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)轟山	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	
19:00		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 轟山	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 轟山	19:15～20:15 スタンダード60 近藤	19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 杉田		
20:00							
21:00		21:00～22:00 ダイエットヨガ 轟山	21:00～22:00 スタンダード60 近藤	21:00～22:00 エアロビヨガ 轟山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 轟山		
22:00							

定休日

長野店【4月8日～4月15日スケジュール】

	4月 8日(月)	4月 9日(火)	4月 10日(水)	4月 11日(木)	4月 12日(金)	4月 13日(土)	4月 14日(日)	4月 15日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 近藤	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 金田		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 轟山	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 轟山	10:30～11:30 スタンダード60 滝澤	
12:00								
13:00		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 金田	12:15～13:15 スタンダード60 近藤		12:15～13:15 スタンダード60 宮崎	12:15～13:15 エアロビヨガ 轟山	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 轟山	
14:00		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 金田			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 轟山	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 杉田	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 轟山	
15:00								
16:00						15:45～16:45 スタンダード60 近藤	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 滝澤	
17:00		17:00～18:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 轟山	17:30～18:30 ホットピラティス 杉田	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 杉田	17:30～18:30 スタンダード60 近藤	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 杉田		
18:00								
19:00		18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 杉田	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 轟山	19:15～20:15 育中美人ヨガ 杉田	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎			
20:00								
21:00		21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 轟山	21:00～22:00 ダイエットヨガ 轟山	21:00～22:00 スタンダード60 近藤	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎			
22:00								

定休日

定休日

【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。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【4月16日～4月22日スケジュール】

	4月 16日(火)	4月 17日(水)	4月 18日(木)	4月 19日(金)	4月 20日(土)	4月 21日(日)	4月 22日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 全身ととのう 寝たままヨガ 杉田	10:30～11:30 ダイエットヨガ 声田		10:30～11:30 スタンダード60 近藤	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 林	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 金田	
12:00							
13:00							
14:00	12:15～13:15 ホットピラティス 杉田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声田		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 金田	12:15～13:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 轟山	12:15～13:15 スタンダード60 近藤	
15:00							
16:00					14:00～15:00 もも尻ヨガティス 金田	14:00～15:00 全身ととのう 寝たままヨガ 林	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田
17:00						15:45～16:15 BEAT CORE HIIT 轟山	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 金田
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 轟山		17:30～18:30 肩コリリラックスヨガ 声田	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 轟山	17:30～18:30 スタンダード60 近藤		
19:00							
20:00	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 金田	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	19:15～20:15 エアロビヨガ 轟山	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 声田			
21:00	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 轟山	21:00～22:00 背中美人ヨガ 杉田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 轟山	21:00～22:00 ホットピラティス 声田			
22:00							

定休日

長野店【4月23日～4月30日スケジュール】

	4月 23日(火)	4月 24日(水)	4月 25日(木)	4月 26日(金)	4月 27日(土)	4月 28日(日)	4月 29日(月)	4月 30日(火)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ダイエットヨガ 声田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声田		10:30～11:30 肩コリリラックスヨガ 金田	10:30～11:30 スタンダード60 近藤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 轟山		10:30～11:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 轟山
12:00								
13:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 轟山	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 金田		12:15～13:15 エアロビヨガ 轟山	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 轟山	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 轟山		12:15～13:15 スタンダード60 近藤
14:00	14:00～15:00 ホットピラティス 声田			14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	14:00～15:00 ダイエットヨガ 轟山	14:00～15:00 全身ととのう 寝たままヨガ 林		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 轟山
15:00								
16:00					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 声田	15:45～16:45 背中美人ヨガ 林		
17:00								
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 林	17:30～18:30 スタンダード60 近藤	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 金田	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎	17:30～18:30 ホットピラティス 声田			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声田
19:00								
20:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 林	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 轟山	19:15～20:15 スタンダード60 近藤	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 宮崎				19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 金田
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 近藤	21:00～22:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 轟山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金田	21:00～22:00 スタンダード60 近藤				21:00～22:00 肩コリリラックスヨガ 声田
22:00								

定休日