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	定休日						
10:00		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
11:00							
12:00		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
13:00							
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		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 畠山	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)畠山	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	
18:00							
19:00		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 畠山	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 畠山	19:15～20:15 スタンダード60 近藤	19:15～20:15 腸トレ 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 畠山	21:00～22:00 スタンダード60 近藤	21:00～22:00 エアロビヨガ 畠山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 畠山		
22:00							

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	定休日							定休日
10:00		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 畠山	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 畠山	10:30～11:30 スタンダード60 滝澤	
11:00								
12:00		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 畠山	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 畠山	
13:00								
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 畠山	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 杉田	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 畠山	
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 畠山	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 畠山	19:15～20:15 青中美人ヨガ 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 畠山	21:00～22:00 ダイエットヨガ 畠山	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								

【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【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 寝たまんまヨガ 杉田	10:30～11:30 ダイエットヨガ 芦田		10:30～11:30 スタンダード60 近藤	10:30～11:30 腹トレ ビューティーヨガ 林	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 金田	
12:00	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 芦田		12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 金田	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)島山	12:15～13:15 スタンダード60 近藤	
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 近藤	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 杉田		14:00～15:00 もも尻ヨガティス 金田	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 林	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	定休日
15:00							
16:00					15:45～16:15 BEAT CORE HIIT 島山	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 金田	
17:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 島山		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 芦田	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 島山	17:30～18:30 スタンダード60 近藤		
18:00							
19:00	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 島山	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 芦田			
20:00							
21:00	21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 島山	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 島山	21:00～22:00 ホットピラティス 芦田			
22:00							

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	10:30～11:30 ダイエットヨガ 芦田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 芦田		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 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 島山		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)島山
11:00								
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 島山	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 島山	12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 島山	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 島山		12:15～13:15 スタンダード60 近藤
13:00								
14:00	14:00～15:00 ホットピラティス 芦田			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 島山	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 林	定休日	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 島山
15:00								
16:00					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 芦田	15:45～16:45 背中美人ヨガ 林		
17:00	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 芦田			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 芦田
18:00								
19:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 林	19:15～20:15 ポールでゆがみとりヨガ 島山	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
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 近藤	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)島山	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 肩コリラックスヨガ 芦田
22:00								