

長野店【5月1日～5月7日スケジュール】

2024年 4月 15日更新

	5月 1日(水)	5月 2日(木)	5月 3日(金)	5月 4日(土)	5月 5日(日)	5月 6日(月)	5月 7日(火)	
9:00						定 休 日		
10:00	10:30～11:30 エアロビヨガ 鳥山		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	10:00～11:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 金田	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 林			10:30～11:30 ホットピラティス 芦田
11:00								
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 近藤		12:15～13:15 ダイエットヨガ 芦田	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 もも尻ヨガティス 金田			12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 芦田
13:00								
14:00	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 鳥山		14:00～15:00 スタンダード60 近藤	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 鳥山			14:00～15:00 スタンダード60 近藤
15:00								
16:00			15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス 金田	15:45～16:45 スタンダード60 近藤	15:45～16:45 背中美人ヨガ 林			
17:00								
18:00		17:30～18:30 ダイエットヨガ 芦田	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 芦田	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 鳥山				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 金田
19:00	19:15～20:15 ホットピラティス 芦田	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鳥山						19:15～20:15 ダイエットヨガ 鳥山
20:00								
21:00	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎	21:00～22:00 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)鳥山						21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 鳥山
22:00								

長野店【5月8日～5月15日スケジュール】

	5月 8日(水)	5月 9日(木)	5月 10日(金)	5月 11日(土)	5月 12日(日)	5月 13日(月)	5月 14日(火)	5月 15日(水)	
9:00						定 休 日			
10:00	10:30～11:30 スタンダード60 近藤		10:30～11:30 背中美人ヨガ 林	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 鳥山	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 金田			10:30～11:30 スタンダード60 近藤	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎
11:00									
12:00	12:15～13:15 ダイエットヨガ 芦田		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 林	12:15～13:25 Mother's Day Yoga 芦田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 金田			12:15～13:15 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)鳥山	12:15～13:15 スタンダード60 近藤
13:00									
14:00			14:00～15:00 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)鳥山	14:15～15:00 BEAT CORE HIIT 鳥山	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 芦田			14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 鳥山	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎
15:00									
16:00				15:45～16:45 スタンダード60 近藤	15:45～16:45 ダイエットヨガ 芦田				
17:00									
18:00	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 鳥山	17:30～18:30 スタンダード60 近藤	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 HERBAL RELAX 芦田				17:30～18:30 スタンダード60 鈴木	
19:00	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 金田	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 藤内	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 金田	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鳥山
20:00									
21:00	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 金田	21:00～22:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ 藤内	21:00～22:00 ダイエットヨガ 芦田					21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 芦田	21:00～22:00 エアロビヨガ 鳥山
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。

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の開始の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。



長野店【5月16日～5月23日スケジュール】

	5月 16日(木)	5月 17日(金)	5月 18日(土)	5月 19日(日)	5月 20日(月)	5月 21日(火)	5月 22日(水)	5月 23日(木)
9:00					定 休 日			
10:00								
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 鈴木	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 林	10:30～11:30 エアロビヨガ 鳥山		10:30～11:30 フェイスアップヨガ 金田	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 鳥山	
12:00		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 鳥山	12:15～13:15 スタンダード60 近藤	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田		12:15～13:15 もも尻ヨガティス 金田	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 金田	
13:00								
14:00		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 鳥山	14:00～15:00 背中美人ヨガ 林	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 声田		14:00～15:00 スタンダード60 鈴木		
15:00								
16:00			15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 横田	15:45～16:45 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)鳥山				
17:00								
18:00	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 金田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 声田	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 横田			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 背中美人ヨガ 声田	17:30～18:30 スタンダード60 鈴木
19:00								
19:15	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 声田	19:15～20:15 ダイエットヨガ 声田				19:15～20:15 スタンダード60 近藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 近藤	19:15～20:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)鳥山
20:00								
21:00	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 声田	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	21:00～22:00 スタンダード60 近藤	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 鳥山
22:00								

長野店【5月24日～5月31日スケジュール】

	5月 24日(金)	5月 25日(土)	5月 26日(日)	5月 27日(月)	5月 28日(火)	5月 29日(水)	5月 30日(木)	5月 31日(金)
9:00					定 休 日			
10:00						10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 宮崎	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鳥山	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 鳥山
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 近藤	10:30～11:30 ホットピラティス 声田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鳥山					
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 鈴木	12:15～13:15 エアロビヨガ 鳥山	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 近藤	12:15～13:15 ポールでゆがみヨガ 鳥山		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 鳥山		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 近藤
13:00								
14:00	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 金田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 近藤	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 鳥山	14:00～15:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)鳥山		14:00～15:00 スタンダード60 近藤		14:00～15:00 ダイエットヨガ 鳥山
15:00								
16:00		15:45～16:45 ダイエットヨガ 声田	15:45～16:45 スタンダード60 近藤					
17:00								
18:00	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	17:30～18:30 スタンダード60 近藤		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 Sound Feel Yoga ver.2 金田
19:00						18:45～19:45 スタンダード60 鈴木		
19:15	19:15～20:15 背中美人ヨガ 声田			19:15～20:15 もも尻ヨガティス 金田			19:15～20:15 エアロビヨガ 鳥山	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 声田
20:00						20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 林		
21:00	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 声田			21:00～22:00 スタンダード60 鈴木			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 声田	21:00～22:00 スタンダード60 鈴木
22:00								