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 畠山		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 ポールでゆがみとりヨガ 畠山		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 ポールでゆがみとりヨガ 畠山		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		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 畠山			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 金田
18:00							
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 畠山					19:15～20:15 ダイエットヨガ 畠山
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 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ（会員様限定）畠山					21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 畠山
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 畠山	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´sDayYoga 芦田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 芦田		12:15～13:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ（会員様限定）畠山	12:15～13:15 スタンダード60 近藤
13:00								
14:00			14:00～15:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ（会員様限定）畠山	14:15～15:00 BEAT CORE HIIT 畠山	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 金田		14:00～15:00 ポールでゆがみとりヨガ 畠山	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	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 畠山	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	
18:00								
19:00	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 金田	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 藪内	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 畠山
20:00								
21:00	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 金田	21:00～22:00 全身ととのう寝たまんまヨガ 藪内	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 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【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		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 畠山		10:30～11:30 フェイスアップヨガ 金田	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 畠山	
11:00								
12:00		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 畠山	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 畠山	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 芦田		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 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ（会員様限定）畠山				
17:00	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 芦田	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 芦田	17:30～18:30 スタンダード60 鈴木
18:00								
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 芦田	19:15～20:15 ダイエットヨガ 芦田				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 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ（会員様限定）畠山
20:00								
21:00	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 芦田	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 畠山
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 リンパデトックスヨガ 近藤	10:30～11:30 ホットピラティス 芦田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 畠山		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 畠山		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 畠山
11:00								
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 畠山	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 近藤		12:15～13:15 ポールでゆがみとりﾖｶﾞ 畠山	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 畠山		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 畠山		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 スタンダード60 近藤		14:00～15:00 ダイエットヨガ 畠山
15:00								
16:00		15:45～16:45 ダイエットヨガ 芦田	15:45～16:45 スタンダード60 近藤					
17:00	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 芦田	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 金田
18:00								
19:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 芦田				19:15～20:15 もも尻ヨガティス 金田	18:45～19:45 スタンダード60 鈴木	19:15～20:15 エアロビヨガ 畠山	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 芦田
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 芦田				21:00～22:00 スタンダード60 鈴木		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 芦田	21:00～22:00 スタンダード60 鈴木
22:00								