

長野店【8月1日～8月8日スケジュール】

2024年 8月 1日更新

	8月 1日(木)	8月 2日(金)	8月 3日(土)	8月 4日(日)	8月 5日(月)	8月 6日(火)	8月 7日(水)	8月 8日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 滝澤	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 近藤	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 声田			10:30～11:30 フェイスアップヨガ 金田	10:30～11:30 スタンダード60 近藤	
11:00									
12:00		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鈴木	12:15～13:15 スタンダード60 鈴木	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鈴木			12:15～13:15 もも原ヨガティス 金田	12:15～13:00 Sound Feel Yoga ver.2 金田	
13:00									
14:00		14:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 滝澤	14:00～14:45 ピラティスブートキャンプ 藤内	14:00～16:00 肩コリラックスヨガ 声田			14:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内	14:00～16:00 腸活ヨガ ver.2 近藤	
15:00									
16:00			15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 近藤	15:45～16:45 ホットピラティス 声田					
17:00									
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 近藤	17:30～18:30 スタンダード60 近藤	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内				17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 藤内		17:30～18:30 ダイエツヨガ 声田
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 鈴木	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 金田					19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鈴木	19:15～20:15 背中美人ヨガ 声田	19:15～20:15 スタンダード60 鈴木
20:00									
21:00	21:00～22:00 もも原ヨガティス 金田	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 金田					21:00～22:00 スタンダード60 近藤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 鈴木	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 声田
22:00									

長野店【8月9日～8月15日スケジュール】

	8月 9日(金)	8月 10日(土)	8月 11日(日)	8月 12日(月)	8月 13日(火)	8月 14日(水)	8月 15日(木)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 鈴木	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定)伊藤	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 林		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 声田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 近藤	
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 鈴木	12:45～13:45 肩コリラックスヨガ 声田	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 近藤		12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 声田	12:15～13:15 ホットピラティス 声田	
13:00							
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎	14:30～15:30 スタンダード60 近藤	14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)林		14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 近藤		
15:00		16:15～17:00 ピラティスブートキャンプ 声田					
16:00			15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 近藤				
17:00							
18:00	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 リンパデトックスヨガ 近藤			17:30～18:30 フェイスアップヨガ 金田	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 金田	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎
19:00	19:15～20:15 ピラティスブートキャンプ 声田						
20:00					19:15～20:15 スタンダード60 近藤	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鈴木
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 近藤				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 金田	21:00～22:00 スタンダード60 鈴木	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。

レッスンのWEB予約はこちらから▶



長野店【8月16日～8月23日スケジュール】

	8月 16日(金)	8月 17日(土)	8月 18日(日)	8月 19日(月)	8月 20日(火)	8月 21日(水)	8月 22日(木)	8月 23日(金)	
9:00				定 休 日					
10:00									
10:30～11:30	セルトル美脚ヨガ 金田	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 スタンダード60 近藤			10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 鈴木		10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 声田
11:00									
12:00	12:15～13:15 属活ヨガ ver.2 近藤	12:15～13:15 スタンダード60 鈴木	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 金田			12:15～13:15 スタンダード60 鈴木	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 金田		12:15～13:15 属活ヨガ ver.2 近藤
13:00									
14:00	14:00～15:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)長谷川	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 金田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 近藤			14:00～15:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 金田	14:00～15:00 スタンダード60 鈴木		14:00～15:00 ダイエットヨガ 声田
15:00		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 近藤	15:45～16:45 フェイスアップヨガ 金田						
16:00									
17:00									17:00～18:30 EX/P/W/ヨガ (会員様限定) 金田
17:30～18:30	アロマリラクゼーション FRUITY DIET 金田	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 近藤		17:30～18:30 背中美人ヨガ 田村	
18:00									
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鈴木					19:15～20:00 ピラティスブートキャンプ 声田	19:15～20:15 属活ヨガ ver.2 近藤	19:15～20:15 スタンダード60 鈴木	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鈴木
20:00									
21:00	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 金田				21:00～22:00 属活ヨガ ver.2 近藤	21:00～22:00 背中美人ヨガ 声田	21:00～22:00 肩こりリラクゼーション 田村	21:00～22:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 金田	
22:00									

長野店【8月24日～8月31日スケジュール】

	8月 24日(土)	8月 25日(日)	8月 26日(月)	8月 27日(火)	8月 28日(水)	8月 29日(木)	8月 30日(金)	8月 31日(土)	
9:00			定 休 日						
10:00					10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 鈴木	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 声田	10:30～11:30 ホットピラティス 声田	10:30～11:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 声田	
10:30～11:30	属活ヨガ ver.2 近藤	10:30～11:30 ホットピラティス 佐藤							
11:00									
12:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 声田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鈴木			12:15～13:15 スタンダード60 鈴木	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鈴木	12:15～13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 金田	12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 声田	
13:00									
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 鈴木	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤			14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 金田	14:00～15:30 特別レッスン※有料 未定	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 金田	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 金田	
15:00									
15:45～16:45	ホットピラティス 声田	15:45～16:45 スタンダード60 鈴木						16:45～16:45 属活ヨガ ver.2 近藤	
16:00									
17:00									
17:30～18:30	リンパデトックスヨガ 近藤				17:30～18:30 スタンダード60 近藤	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 宮崎	17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 声田	17:30～18:30 スタンダード60 近藤
18:00									
19:00					19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 金田	19:15～20:15 属活ヨガ ver.2 近藤	19:15～20:15 スタンダード60 鈴木	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 近藤	
20:00									
21:00				21:00～22:00 属活ヨガ ver.2 近藤	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 金田	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 スタンダード60 近藤		
22:00									