

川中島店【5月1日～5月8日スケジュール】

2024年 4月 16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							
10:00							
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 滝澤		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林	10:30～11:30 ホットピラティス 芦田	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 SUMO YOGA 林
12:00	12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 藤内		12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 藤内	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内		12:15～13:15 ココロカラダリセット3.0 林
13:00							
14:00	14:00～15:00 はじめてのハワート (会員種限定)林		14:00～15:00 エアロピヨガ 林	14:00～15:00 スタンダード60 滝澤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 藤内		14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎
15:00							
16:00			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 滝澤	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 芦田	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 宮崎		
17:00							
18:00		17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 藤内	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 滝澤	17:30～18:30 ココロカラダリセット3.0 林			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 滝澤
19:00	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 金田	19:15～20:15 スタンダード60 滝澤					19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 林
20:00							
21:00	21:00～22:00 ココロカラダリセット3.0 林	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 藤内					21:00～22:00 スタンダード60 滝澤
22:00							

定休日

川中島店【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								
10:00								
11:00	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 藤内		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 金田	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 林	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 藤内		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 滝澤	10:30～11:30 ホットピラティス 芦田
12:00	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 肩コリラックスヨガ 金田	12:15～13:15 SUMO YOGA 林	12:15～13:15 スタンダード60 滝澤		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 滝澤
13:00								
14:00			14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎	14:00～15:10 【母の日特別企画】 Mother's Day Yoga	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 藤内		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 滝澤	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 芦田
15:00								
16:00				15:45～16:45 スタンダード60 滝澤	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 滝澤			
17:00								
18:00	17:30～18:30 背中美人ヨガ 林	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 芦田	17:30～18:30 スタンダード60 宮崎	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 藤内			17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内	
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 滝澤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 滝澤	19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 藤内				19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 藤内	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 藤内
20:00								
21:00	21:00～22:00 背盤矯正ヨガ 林	21:00～22:00 ホットピラティス 芦田	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎				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 滝澤
22:00								

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一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。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♪



### 川中島店【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								
10:00								
11:00		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 林	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 滝澤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 藤内		10:30～11:30 エアロピヨガ 林	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内	
12:00								
13:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 滝澤	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 宮崎		12:15～13:15 ホットピラティス 声田	12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 藤内	
14:00		14:00～15:00 背中美人ヨガ 林	14:00～15:00 スタンダード60 滝澤	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 藤内		14:00～15:00 肩コリリラックスヨガ 声田		
15:00								
16:00			15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 金田	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎				
17:00						17:00～18:00 セルトル美脚ヨガ 滝澤		
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 宮崎	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 藤内	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内				17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 林	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 滝澤
19:00						18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 林		
20:00	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 宮崎	19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 藤内					19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 滝澤	19:15～20:15 ホットピラティス 藤内
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 滝澤	21:00～22:00 スタンダード60 宮崎				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 滝澤	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林	21:00～22:00 スタンダード60 滝澤
22:00								

定休日

### 川中島店【5月24日～5月30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								
10:00								
11:00	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 ココカラダリセットヨガ 斎藤	10:30～11:30 スタンダード60 宮崎		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 林	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 藤内		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 宮崎
12:00								
13:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 滝澤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 滝澤	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 斎藤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 滝澤		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 滝澤
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 宮崎	14:00～15:00 ホットピラティス 斎藤	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林	14:00～15:00 スタンダード60 滝澤		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 林
15:00								
16:00		15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎	15:45～16:45 肩コリリラックスヨガ 金田					
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 滝澤	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 宮崎			17:30～18:30 ホットピラティス 藤内		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 藤内	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎
19:00	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 藤内				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 滝澤	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 金田	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎	19:15～20:15 SUMO YOGA 林
20:00								
21:00	21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 藤内				21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 藤内	21:00～22:00 肩コリリラックスヨガ 金田	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 藤内	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 藤内
22:00								

定休日