

川中島店【3月1日～3月8日スケジュール】

2026年3月5日更新							
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 石川	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 田中	定休日	10:30～11:30 オトナのための オールインヨガ(80分) 宮崎	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宮崎		10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 石川	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 石川
12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分) 石川	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宮崎		12:15～13:00 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 奥平	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 奥平		12:15～13:45 アドバンス80 (会員様限定)(90分) 飯島	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分) 奥平
14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 田中	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 田中		14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 奥平			14:30～15:30 お腹引き締めヨガ (80分) 石川	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス(80分) 奥平
15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 宮崎	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 宮崎						15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (80分) 石川
17:30～18:30 オトナのための オールインヨガ(80分) 宮崎							17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 田中
			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 宮崎	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス(80分) 奥平	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 田中	17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 宮崎	
			19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 田中	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 田中	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 奥平	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 宮崎	
			21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 田中	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 田中	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス(80分) 奥平	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 奥平	

川中島店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 宮崎	定休日	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 千川	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 石川		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 未定	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 石川	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 青田
12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宮崎		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 千川	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 未定		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ (80分) 奥平	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 石川	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 田中
14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (80分) 青田		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 未定	14:00～14:45 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 奥平		14:00～15:00 SUMOYOGA 四肢コアダイエツ(80分) 奥平	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 未定	14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 青田
15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (80分) 石川						15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宮崎	15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (80分) 石川
						17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 宮崎	
		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 田中		17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 石川	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 宮崎		
		19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宮崎	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 宮崎	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 田中	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 宮崎		
		21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 宮崎	21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 宮崎	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 石川	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 田中		

- ◆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、【キャンセル待ち期間】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が生徒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



川中島店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月16日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 田中	10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 田中	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 石川	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 石川	10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 未定	定休日
	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 宮崎	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 奥平	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 未定	12:15～13:15 肩こりラックスヨガ (60分) 飯島	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 田中	
	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 宮崎		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	14:00～15:00 SUMOYOGA 四肢コアイベント (60分) 飯島	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 未定	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 宮崎	
			15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 田中		15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 宮崎	15:45～16:45 背中美人ヨガ (60分) 宮崎	
			17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 田中		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 宮崎		
	17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 未定	17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 奥平		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 宮崎			
	19:15～20:15 小顔リフトピラティス (60分) 奥平	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 石川		19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 未定			
	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 奥平	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 石川		21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 宮崎			

川中島店【3月25日～3月31日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 奥平	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 奥平		10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 石川	10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 未定	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 奥平	定休日
12:15～13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 奥平	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 宮崎		12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 未定	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 田中	
14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 宮崎	14:00～15:30 EX/パワーヨガ (会員様限定) (90分) 奥平		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 田中	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (60分) 奥平	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 未定	
				15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス (60分) 奥平	15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	
				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 田中		
17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 宮崎		17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 田中	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (60分) 奥平			
19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 石川	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 宮崎	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 宮崎			
21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 田中	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 田中	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 宮崎	21:00～22:00 ホットピラティス (60分) 奥平			

【お問い合わせセンター】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)