

川中島店【4月1日～4月7日スケジュール】

2024年 4月 15日更新

	4月 1日(月)	4月 2日(火)	4月 3日(水)	4月 4日(木)	4月 5日(金)	4月 6日(土)	4月 7日(日)	
9:00	定 休 日							
10:00								
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 滝澤	10:30～11:30 ホットピラティス 杉田			10:30～11:30 スタンダード60 宮崎	10:30～11:15 Beet Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 藤内	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林
12:00								
13:00		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 宮崎	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 滝澤			12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 藤内	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 滝澤
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 滝澤	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 杉田			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 藤内	14:00～15:00 スタンダード60 滝澤
15:00								
16:00							15:45～16:45 スタンダード60 滝澤	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 林
17:00								
18:00		17:30～18:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)林		17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 藤内		17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 林	17:30～18:30 背中美人ヨガ 林	
19:00								
20:00		19:15～20:15 全身ととう 寝たまんまヨガ 藤内	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 藤内	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 エアロビヨガ 林		
21:00		21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林	21:00～22:00 背中美人ヨガ 林	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 藤内		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 滝澤		
22:00								

川中島店【4月8日～4月15日スケジュール】

	4月 8日(月)	4月 9日(火)	4月 10日(水)	4月 11日(木)	4月 12日(金)	4月 13日(土)	4月 14日(日)	4月 15日(月)	
9:00	定 休 日							定 休 日	
10:00									
11:00		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 滝澤	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 林			10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 杉田	10:30～11:30 エアロビヨガ 林		10:30～11:30 スタンダード60 宮崎
12:00									
13:00		12:15～13:15 SUMO YOGA 林	12:15～13:15 スタンダード60 滝澤			12:45～13:45 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		12:15～13:15 もも尻ヨガティス 杉田
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 滝澤					14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 林		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎
15:00					14:30～15:30 全身ととう 寝たまんまヨガ 林				
16:00							15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 滝澤		15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 杉田
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 セルトル美脚ヨガ 宮崎	17:30～18:15 Beet Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 藤内	17:30～18:30 ホットピラティス 杉田	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎			
19:00		19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 藤内	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 HERBAL RELAX 滝澤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ スタンダード60 滝澤				
20:00									
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 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 リンパデトックスヨガ 藤内	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 滝澤				
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♪



### 川中島店【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月 16日(火)	4月 17日(水)	4月 18日(木)	4月 19日(金)	4月 20日(土)	4月 21日(日)	4月 22日(月)	4月 23日(火)	
9:00									
10:00									
11:00	10:30～11:30 セルトル奥脚ヨガ 宮崎	10:30～11:30 スタンダード60 宮崎		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 林	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 滝澤	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 藤内		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 金田	
12:00									
13:00	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 林	12:15～13:15 背中美人ヨガ 林		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 スタンダード60 宮崎	12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 藤内		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 金田	
14:00	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林	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 はじめての「ハーヨガ」 (会員様限定)林	14:00～15:00 セルトル奥脚ヨガ 滝澤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 滝澤	定 休 日	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 滝澤	
15:00									
16:00					15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 金田	15:45～16:45 セルトル奥脚ヨガ 滝澤			
17:00									
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 滝澤		17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 藤内	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 金田				17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 藤内
19:00									
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 滝澤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 藤内	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 林	19:15～20:15 セルトル奥脚ヨガ 滝澤					19:15～20:15 セルトル奥脚ヨガ 滝澤
21:00	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 藤内	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 滝澤	21:00～22:00 エアロピヨガ 林	21:00～22:00 スタンダード60 藤内					21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内
22:00									

### 川中島店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月 24日(水)	4月 25日(木)	4月 26日(金)	4月 27日(土)	4月 28日(日)	4月 29日(月)	4月 30日(火)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 藤内		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 藤内	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 声田		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 滝澤
12:00							
13:00	12:15～13:15 スタンダード60 滝澤		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 林	12:15～13:15 スタンダード60 宮崎	12:15～13:15 セルトル奥脚ヨガ 滝澤		12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎
14:00			14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 藤内	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 藤内	14:00～15:00 ホットピラティス 声田		14:00～15:00 背中美人ヨガ 林
15:00							
16:00				15:45～16:45 背中美人ヨガ 林	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 骨盤矯正ヨガ 林	17:30～18:30 スタンダード60 宮崎	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林	17:30～18:30 はじめての「ハーヨガ」 (会員様限定)林			17:30～18:30 SUMO YOGA 林
19:00							
20:00	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 藤内	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 声田				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 藤内
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 林	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 ホットピラティス 声田				21:00～22:00 スタンダード60 宮崎
22:00							