

長岡店【10月1日～10月8日スケジュール】

2023年 9月 15日更新

|       | 10月1日(日)                             | 10月2日(月)    | 10月3日(火)   | 10月4日(水)                                       | 10月5日(木)                        | 10月6日(金)                               | 10月7日(土)                                       | 10月8日(日)                               |   |
|-------|--------------------------------------|-------------|--|--|---------------------------------|--|--|--|---|
| 9:00  |                                      | 定<br>休<br>日 |  |  |                                 |  |  |  |   |
| 10:00 | 10:30~11:30<br>青中美人ヨガ<br>星野          |             | 10:30~11:30<br>ボールでゆがみトリック<br>鈴木                       | 10:30~11:15<br>BEAT CORE HIIT<br>柳瀬            |                                 |  | 10:30~11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>星野                    | 10:30~11:30<br>スタンダード60<br>山口          | 10:30~11:30<br>SUMO YOGA<br>星野                  |
| 11:00 |                                      |             |  |  |                                 |  |  |  |   |
| 12:00 | 12:15~13:15<br>スタンダード60<br>鈴木        |             | 12:15~13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>山口                          | 12:15~13:15<br>肩コリラックスヨガ<br>鈴木                 |                                 |  | 12:15~13:15<br>スタンダード60<br>山口                  | 12:15~13:00<br>BEAT CORE HIIT<br>鈴木    | 12:15~13:15<br>肩コリラックスヨガ<br>鈴木                  |
| 13:00 |                                      |             |  |  |                                 |  |  |  |   |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>Sound Feel Yoga<br>星野 |             | 14:00~15:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>鈴木                 |  |                                 |  | 14:00~15:00<br>エアロビヨガ<br>星野                    | 14:00~15:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>柳瀬 | 14:00~15:00<br>スリムアッププレス<br>星野                  |
| 15:00 |                                      |             |  |  |                                 |  |  |  |   |
| 16:00 | 15:45~16:45<br>腸活ヨガ<br>鈴木            |             |  |  |                                 |  |  | 15:45~16:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>山口          | 15:45~16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>鈴木 |
| 17:00 |                                      |             |  |  |                                 |  |  |  |   |
| 18:00 |                                      |             | 17:30~18:30<br>フェイスアップヨガ<br>柳瀬                         | 17:30~18:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>星野      | 17:30~18:30<br>スタンダード60<br>山口   | 17:30~18:30<br>免疫セラピーヨガ<br>柳瀬          | 17:30~18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>鈴木 |  |   |
| 19:00 |                                      |             | 19:15~20:15<br>スタンダード60<br>山口                          | 19:15~20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>星野                    | 19:15~20:15<br>カンフーダイエット<br>星野  | 19:15~20:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>鈴木 |  |  |   |
| 20:00 |                                      |             |  |  |                                 |  |  |  |   |
| 21:00 |                                      |             | 21:00~21:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の胸育中Edition<br>柳瀬 | 21:00~22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>鈴木 | 21:00~22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>星野 | 21:00~22:00<br>青中美人ヨガ<br>柳瀬            |  |  |   |
| 22:00 |                                      |             |  |  |                                 |  |  |  |   |

長岡店【10月9日～10月15日スケジュール】

|       | 10月9日(月)                          | 10月10日(火)                                      | 10月11日(水)                           | 10月12日(木)                      | 10月13日(金)  | 10月14日(土)                            | 10月15日(日)                                 |
|-------|-----------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| 9:00  |                                   |  |                                     |                                |  |                                      |   |
| 10:00 |                                   | 10:30~11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>柳瀬 | 10:30~11:30<br>腸活ヨガ<br>鈴木           |                                | 10:30~11:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>鈴木                 | 10:30~11:30<br>Sound Feel Yoga<br>星野 | 10:30~11:30<br>免疫セラピーヨガ<br>柳瀬             |
| 11:00 |                                   |  |                                     |                                |  |                                      |   |
| 12:00 | 12:15~13:15<br>カンフーダイエット<br>星野    | 12:15~13:15<br>スタンダード60<br>山口                  |                                     |                                | 12:15~13:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の胸育中Edition<br>鈴木 | 12:15~13:15<br>スタンダード60<br>山口        | 12:15~13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>星野 |
| 13:00 |                                   |  |                                     |                                |  |                                      |   |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>ココロカラダリセットヨガ<br>柳瀬 | 14:00~15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>山口                  |                                     |                                | 14:00~15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>柳瀬         | 14:00~15:00<br>青中美人ヨガ<br>柳瀬          | 14:00~15:00<br>フェイスアップヨガ<br>柳瀬            |
| 15:00 |                                   |  |                                     |                                |  |                                      |   |
| 16:00 |                                   |  |                                     |                                |  | 15:45~16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>星野      | 15:45~16:45<br>カンフーダイエット<br>星野            |
| 17:00 |                                   |  |                                     |                                |  |                                      |   |
| 18:00 | 17:30~18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>山口     |  | 17:30~18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>柳瀬     | 17:30~18:30<br>スタンダード60<br>山口  | 17:30~18:30<br>スタンダード60<br>山口                          | 17:30~18:30<br>ボールでゆがみトリック<br>柳瀬     |   |
| 19:00 | 19:15~20:15<br>ボールでゆがみトリック<br>鈴木  | 19:15~20:15<br>エアロビヨガ<br>星野                    | 19:15~20:15<br>スタンダード60<br>山口       | 19:15~20:15<br>スリムアッププレス<br>星野 |  |                                      |   |
| 20:00 |                                   |  |                                     |                                |  |                                      |   |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>スタンダード60<br>山口     | 21:00~22:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>柳瀬         | 21:00~21:45<br>BEAT CORE HIIT<br>柳瀬 | 21:00~22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>星野    |  |                                      |   |
| 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♪



長岡店【10月16日～10月23日スケジュール】

|       | 10月16日(月)   | 10月17日(火)                   | 10月18日(水)                                      | 10月19日(木)                              | 10月20日(金)                              | 10月21日(土)                                       | 10月22日(日)  | 10月23日(月)                           |
|-------|-------------|-----------------------------|--|--|--|---|--|-------------------------------------|
| 9:00  | 定<br>休<br>日 |                             |  |  |  |   |  |                                     |
| 10:00 |             |                             |  |  |  |   |  |                                     |
| 11:00 |             | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>星野 | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>鈴木 |  |  | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>山口                   | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>柳瀬                        | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>山口       |
| 12:00 |             |                             |  |  |  |   |  |                                     |
| 13:00 |             |                             | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>鈴木 | 12:15～13:15<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>柳瀬 |  | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>山口                   | 12:15～13:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腸育中Edition<br>星野 | 12:15～13:15<br>ポールでゆがみとりヨガ<br>鈴木    |
| 14:00 |             |                             | 14:00～15:00<br>腸活ヨガ<br>鈴木                      |  |  | 14:00～15:00<br>免疫セラピーヨガ<br>柳瀬                   | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>山口                          | 14:00～14:45<br>BEAT CORE HIIT<br>柳瀬 |
| 15:00 |             |                             |  |  |  |   |  |                                     |
| 16:00 |             |                             |  |  |  |   | 15:45～16:45<br>産せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>星野              | 15:45～16:45<br>ココロカラダリセットヨガ<br>柳瀬   |
| 17:00 |             |                             |  |  |  |   |  |                                     |
| 18:00 |             |                             | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>山口                  | 17:30～18:30<br>スリムアッププレス<br>星野         | 17:30～18:30<br>全身とこのう<br>寝たまんまヨガ<br>鈴木 | 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>星野      | 17:30～18:30<br>フェイスアップヨガ<br>柳瀬                         |                                     |
| 19:00 |             |                             |  |  |  |   |  |                                     |
| 20:00 |             |                             | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>柳瀬                    | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>山口          | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>山口          | 19:15～20:15<br>腸活ヨガ<br>鈴木                       |  |                                     |
| 21:00 |             |                             | 21:00～22:00<br>免疫セラピーヨガ<br>柳瀬                  | 21:00～22:00<br>カンファーマイエット<br>星野        | 21:00～22:00<br>肩コリラックスヨガ<br>鈴木         | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>鈴木 |  |                                     |
| 22:00 |             |                             |  |  |  |   |  |                                     |
|       |             |                             |  |  |  |   |  | 定<br>休<br>日                         |

長岡店【10月24日～10月31日スケジュール】

|       | 10月24日(火)                                      | 10月25日(水)                                      | 10月26日(木)  | 10月27日(金)                              | 10月28日(土)                                       | 10月29日(日)                     | 10月30日(月)   | 10月31日(火)                                      |
|-------|--|--|--|--|---|-------------------------------|-------------|--|
| 9:00  |  |  |  |  |   |                               |             |  |
| 10:00 |  |  |  |  |   |                               |             |  |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>山口                  | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>星野     |  | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>鈴木         | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>鈴木 | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>星野   |             | 10:30～11:30<br>産せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>星野      |
| 12:00 |  |  |  |  |   |                               |             |  |
| 13:00 | 12:15～13:15<br>フェイスアップヨガ<br>柳瀬                 | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>鈴木 |  | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>柳瀬            | 12:15～13:15<br>免疫セラピーヨガ<br>柳瀬                   | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>山口 |             | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>山口                  |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>山口                  | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>星野                |  | 14:00～15:00<br>全身とこのう<br>寝たまんまヨガ<br>鈴木 | 14:00～15:00<br>カンファーマイエット<br>星野                 | 14:00～15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>星野   |             | 14:00～15:00<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>星野     |
| 15:00 |  |  |  |  |   |                               |             |  |
| 16:00 |  |  |  |  | 16:45～16:45<br>腸活ヨガ<br>鈴木                       | 16:45～16:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>山口 |             |  |
| 17:00 |  |  |  |  |   |                               |             |  |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>SUMO YOGA<br>星野                 |  | 17:30～18:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>柳瀬                 | 17:30～18:15<br>BEAT CORE HIIT<br>星野    | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>柳瀬                   |                               |             | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>鈴木 |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>鈴木 | 19:15～20:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>柳瀬              | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腸育中Edition<br>星野 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>山口          |   |                               |             | 19:15～20:15<br>ポールでゆがみとりヨガ<br>鈴木               |
| 20:00 |  |  |  |  |   |                               |             |  |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>スリムアッププレス<br>星野                 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>山口                  | 21:00～22:00<br>ポールでゆがみとりヨガ<br>鈴木                       | 21:00～22:00<br>エアロビヨガ<br>星野            |   |                               |             | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>山口                  |
| 22:00 |  |  |  |  |   |                               |             |  |
|       |  |  |  |  |   |                               | 定<br>休<br>日 |  |