

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								
10:00								
11:00	10:30～11:30 背中美人ヨガ 星野		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 鈴木	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 柳瀬		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 星野	10:30～11:30 スタンダード60 山口	10:30～11:30 SUMO YOGA 星野
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 星野		14:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 鈴木			14:00～16:00 エアロピヨガ 星野	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 柳瀬	14:00～16:00 スリムアッププレス 星野
15:00								
16:00	15:45～16:45 腸活ヨガ 鈴木						15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 山口	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鈴木
17:00								
18:00			17:30～18:30 フェイスアップヨガ 柳瀬	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野	17:30～18:30 スタンダード60 山口	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 柳瀬	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	
19:00			19:15～20:15 スタンダード60 山口	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 星野	19:15～20:15 カンフーダイエット 星野	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 鈴木		
20:00								
21:00	21:00～21:45 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 柳瀬		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 星野	21:00～22:00 育中美人ヨガ 柳瀬		
22:00								

定
休
日

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							
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 柳瀬	10:30～11:30 腸活ヨガ 鈴木			10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 鈴木	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 星野	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 柳瀬
12:00							
13:00	12:15～13:15 カンフーダイエット 星野	12:15～13:15 スタンダード60 山口			12:15～13:00 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 鈴木	12:15～13:15 スタンダード60 山口	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野
14:00	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 柳瀬	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 山口			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 柳瀬	14:00～16:00 育中美人ヨガ 柳瀬	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 柳瀬
15:00							
16:00							15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 星野
17:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 山口			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 柳瀬	17:30～18:30 スタンダード60 山口	17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 柳瀬	15:45～16:45 カンフーダイエット 星野
18:00							
19:00	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 鈴木	19:15～20:15 エアロピヨガ 星野	19:15～20:15 スタンダード60 山口	19:15～20:15 スリムアッププレス 星野			
20:00							
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 山口			21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 柳瀬	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 星野		
22:00							

定
休
日

【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)
◆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♪



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 休 日							
10:00		10:30～11:30 エアロビヨガ 星野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 山口	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 柳瀬	10:30～11:30 スタンダード60 山口	
11:00								
12:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 柳瀬		12:15～13:15 スタンダード60 山口	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の脚集中Edition 星野	12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 鈴木	
13:00								
14:00		14:00～15:00 脚活ヨガ 鈴木			14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 柳瀬	14:00～15:00 スタンダード60 山口	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 柳瀬	
15:00								
16:00							15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 柳瀬
17:00								
18:00		17:30～18:30 スタンダード60 山口	17:30～18:30 スリムアッププレス 星野	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 鈴木	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 星野	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 柳瀬		
19:00								
20:00								
21:00		21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 柳瀬	21:00～22:00 カンフーダイエット 星野	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 鈴木	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鈴木	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鈴木		
22:00								

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	定 休 日							
10:00		10:30～11:30 スタンダード60 山口	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 星野		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鈴木	10:30～11:30 エアロビヨガ 星野		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野
11:00								
12:00		12:15～13:15 フェイスアップヨガ 柳瀬	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木		12:15～13:15 骨中美人ヨガ 柳瀬	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 柳瀬	12:15～13:15 スタンダード60 山口	12:15～13:15 スタンダード60 山口
13:00								
14:00		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 山口	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 星野	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 鈴木	14:00～15:00 カンフーダイエット 星野	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 星野		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 星野
15:00								
16:00								
17:00								
18:00		17:30～18:30 SUMO YOGA 星野		17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 柳瀬	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 星野	17:30～18:30 スタンダード60 柳瀬		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木
19:00								19:15～20:15 ポールでゆがみとりヨガ 鈴木
20:00								
21:00		21:00～22:00 スリムアッププレス 星野	21:00～22:00 スタンダード60 山口	21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 鈴木	21:00～22:00 エアロビヨガ 星野		21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 山口	
22:00								