

長岡店【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)	5月8日(水)
9:00						定 休 日		
10:00	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 鈴木		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野	10:30～11:30 ホットピラティス 山口	10:30～11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ 鈴木		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 柳瀬	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 星野
11:00								
12:00	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 柳瀬		12:15～13:15 スタンダード60 山口	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 鈴木	12:15～13:15 SUMO YOGA 星野		12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:15 ホットピラティス 山口
13:00								
14:00			14:00～15:00 はじめてのハワーク (会員様限定)柳瀬	14:00～16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 鈴木		14:00～15:00 エアロピヨガ 星野	14:00～16:00 腫トレ ビューティーヨガ 山口
15:00								
16:00			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 柳瀬	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 柳瀬	15:45～16:45 背中美人ヨガ 星野			
17:00								
18:00	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 星野	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 柳瀬	17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 山口	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸骨中Edition 柳瀬			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 山口	
19:00								
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 山口	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 柳瀬				19:15～20:15 リンパドックスヨガ 星野	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 星野	
21:00	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 星野	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 山口				21:00～22:00 ホットピラティス 山口	21:00～22:00 スタンダード60 未定	
22:00								

長岡店【5月9日～5月15日スケジュール】

	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					定 休 日		
10:00		10:30～11:30 リンパドックスヨガ 星野	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 星野	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 山口		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 柳瀬	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸骨中Edition 星野
11:00							
12:00		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 星野	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 柳瀬	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 柳瀬		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 柳瀬	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 山口
13:00							
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 未定	14:00～15:10 【衆の日特別企画】 Mather's Day Yoga 星野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 山口		14:00～15:00 ホットピラティス 山口	
15:00							
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 未定	15:45～16:45 はじめてのハワーク (会員様限定)柳瀬				
17:00							
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 星野	17:30～18:30 ホットピラティス 山口	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 山口			17:30～18:30 リンパドックスヨガ 星野	17:30～18:30 スタンダード60 未定
19:00							
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 柳瀬			19:15～20:15 エアロピヨガ 星野	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 柳瀬	
21:00	21:00～22:00 SUMO YOGA 星野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 山口			21:00～22:00 スタンダード60 未定	21:00～22:00 背中美人ヨガ 柳瀬	
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▶



