

長岡店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月16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 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	定休日	10:30～11:15 ピラティス フートキャンピング(45分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (金員様限定)(80分)		10:20～11:30 ディーププレスヨガ (70分)	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)
未定	星野		星野	高原		高原	柳瀬
12:15～13:00	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)	エアロビヨガ (80分)		お腹引き締めヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)
星野	岡崎		未定	星野		星野	岡崎
14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00
子宮温活ヨガ (80分)	SUMOMOYOGA 四股7アイエイト(80分)		スリムアッププレス (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)		腸活ヨガ ver.2 (80分)	オトナのための オールインヨガ(80分)
柳瀬	星野		星野	岡崎		星野	柳瀬
15:45～16:45	15:45～16:45						15:45～16:45
背中美人ヨガ (80分)	全身ととう 寝たまんまヨガ(80分)						花粉症スッキリヨガ (80分)
星野	岡崎						岡崎
17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX(80分)							17:30～18:30 スタンダード80 (80分)
柳瀬							加藤
			17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET(80分)		17:30～18:30 肩こりラックスヨガ (80分)	17:30～18:15 BEAT CORE HIT (45分)	
			岡崎		岡崎	柳瀬	
			19:15～20:15 パワーヨガAdvance (金員様限定)(80分)	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)	
			柳瀬	柳瀬	未定	岡崎	
			21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分)	21:00～22:10 ディーププレスヨガ (70分)	21:00～22:00 ホットピラティス (80分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (金員様限定)(80分)	
			岡崎	高原	岡崎	柳瀬	

長岡店【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
10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	定休日	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (金員様限定)(80分)	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分)		10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 肩こりラックスヨガ (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)
柳瀬		柳瀬	岡崎		未定	岡崎	未定
12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:00	12:15～13:15	12:15～13:15
スタンダード80 (80分)		子宮温活ヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)		BEAT CORE HIT (45分)	スタンダード80 (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)
未定		柳瀬	柳瀬		星野	未定	星野
14:00～15:00		14:00～15:00			14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00
青盤矯正ヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)			リンパデトックスヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)
柳瀬		未定			星野	岡崎	未定
15:45～16:45						15:45～16:45 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST(80分)	15:45～16:45 エアロビヨガ (80分)
スタンダード80 (80分)						柳瀬	星野
未定						17:30～18:30 パワーヨガAdvance (金員様限定)(80分)	
						柳瀬	
		17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30		
		ホットピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)		
		岡崎	未定	星野	柳瀬		
		19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15		
		花粉症スッキリヨガ (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)	スタンダード80 (80分)	はじめてのパワーヨガ (金員様限定)(80分)		
		岡崎	星野	未定	柳瀬		
		21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～21:45	21:00～22:00		
		スタンダード80 (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)	ピラティス フートキャンピング(45分)	全身ととう 寝たまんまヨガ(80分)		
		未定	星野	星野	岡崎		

- ◆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。
- ◆レッスンの開始時刻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2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【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 子宮温活ヨガ (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	10:30～11:30 ホットピラティス (80分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	10:30～11:30 オトナのための オールインヨガ(80分)	定休日
	柳瀬	未定	岡崎	岡崎	星野	柳瀬	
	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 未定	12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ(45分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)	12:15～13:15 ホットピラティス (80分)	
	未定	柳瀬	星野	岡崎	星野	岡崎	
	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	14:00～15:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	14:00～15:00 エアロビヨガ (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (80分)	
	柳瀬	柳瀬	岡崎	星野	未定	岡崎	
			15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (80分)		15:45～16:45 小顔リフトピラティス (80分)	15:45～16:30 BEAT CORE HIT (45分)	
			星野		岡崎	柳瀬	
			17:30～18:30 スタンダード80 (80分)		17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分)		
			未定		柳瀬		
	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分)			17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)			
	星野			柳瀬			
	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)	19:15～20:15 スリムアッププレス (80分)		19:15～20:15 青盤矯正ヨガ (80分)			
	岡崎	星野		柳瀬			
	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (80分)		21:00～22:00 スタンダード80 (80分)			
	星野	岡崎		未定			

長岡店【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 青盤矯正ヨガ (80分)	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分)		10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	定休日
柳瀬	星野		柳瀬	未定	星野	
12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (80分)		12:15～13:15 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)	12:15～13:15 SUMOYOGA 四肢コアダイエット(80分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	
岡崎	岡崎		柳瀬	星野	柳瀬	
14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)			14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分)	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ(45分)	
柳瀬			未定	岡崎	星野	
				15:45～16:45 スリムアッププレス (80分)	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	
				星野	岡崎	
				17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)		
				岡崎		
17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分)	17:30～18:30 オトナのための オールインヨガ(80分)	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)			
未定	柳瀬	柳瀬	星野			
19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 ホットピラティス (80分)	19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)			
星野	未定	岡崎	星野			
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (80分)	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)			
星野	柳瀬	岡崎	岡崎			

【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)