

長岡店【3月1日～3月8日スケジュール】

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60 (60分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)		10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ(45分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		10:20～11:30 ディープラエストヨガ (70分)	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(60分)
未定	星野		星野	葛原		葛原	柳瀬
12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)		12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 エアロビヨガ (60分)		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 ホットピラティス (60分)
星野	岡崎		未定	星野		星野	岡崎
14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分)	14:00～15:00 SUMOYOGA 四股コガイナイト(60分)		14:00～15:00 スリムアップブレス (60分)	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)		14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分)	14:00～15:00 オトナのための オールインヨガ(60分)
柳瀬	星野		星野	岡崎		星野	柳瀬
15:45～16:45 背中美人ヨガ (60分)	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)						15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分)
星野	岡崎						岡崎
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分)							17:30～18:30 スタンダード60 (60分)
柳瀬							加藤
			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分)	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60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 (会員様限定)(60分)	19:15～20:15 背中美人ヨガ (60分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)	
			柳瀬	柳瀬	未定	岡崎	
			21:00～22:00 小顎リフトピラティス (60分)	21:00～22:10 ディープラエストヨガ (70分)	21:00～22:00 ホットピラティス (60分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	
			岡崎	葛原	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)		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	10:30～11:30 小顎リフトピラティス (60分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)
柳瀬		柳瀬	岡崎		未定	岡崎	未定
12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分)	12:15～13:15 背中美人ヨガ (60分)		12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)
未定		柳瀬	柳瀬		星野	未定	星野
14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)		14:00～15:00 スタンダード60 (60分)			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 ホットピラティス (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)
柳瀬		未定			星野	岡崎	未定
15:45～16:45 スタンダード60 (60分)					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分)	15:45～16:45 エアロビヨガ (60分)	
未定					柳瀬	星野	
					17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)		柳瀬
		17:30～18:30 ホットピラティス (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)	17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(60分)		
		岡崎	未定	星野	柳瀬		
		19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		
		岡崎	星野	未定	柳瀬		
		21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分)	21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ(45分)	21:00～22:00 全般ヨガ 寝たまんまヨガ(60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開始の一時間前までに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。時間外キャンセルは毎月二回以上で、翌月の予約可能回数が一回づつに制限されます。

※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【3月17日～3月24日スケジュール】

	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	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	
	子宮温活ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	花粉症スッキリヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	オトナのための オールインヨガ(60分)		
	柳瀬	未定	岡崎	岡崎	星野	柳瀬		
	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:00	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	
	スタンダード60 (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	ピラティス ブートキャンプ(45分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分)	脚活ヨガ ver.2 (60分)	ホットピラティス (60分)		
	未定	柳瀬	星野	岡崎	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	14:00～15:00	
	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分)	エアロピラティス	スタンダード60 (60分)	花粉症スッキリヨガ (60分)		
	柳瀬	柳瀬	岡崎	星野	未定	岡崎		
			15:45～16:45		15:45～16:45	15:45～16:45	15:45～16:30	
			お腹引き締めヨガ (60分)		小顎リフトピラティス (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		
			星野		岡崎	柳瀬		
			17:30～18:30		17:30～18:30	青中美人ヨガ (60分)		
			スタンダード60 (60分)		柳瀬			
			未定			柳瀬		
	17:30～18:30			17:30～18:30				
	青中美人ヨガ (60分)			はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)				
	星野			柳瀬				
	19:15～20:15	19:15～20:15		19:15～20:15				
	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分)	スリムアッププレス (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)				
	岡崎	星野		柳瀬				
	21:00～21:45	21:00～22:00		21:00～22:00				
	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	肩コリラックスヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)				
	星野	岡崎		未定				

2025年2月15日更新

定休日

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	
月	火	水	木	金	土	日	月	
定休日	10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30		
	骨盤矯正ヨガ (60分)	エアロピラティス (60分)		青中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
	柳瀬	星野		柳瀬	未定	星野		
	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		
	全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)	肩コリラックスヨガ (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(60分)	SUMOYOGA 四股コラーニング(60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		
	岡崎	岡崎		柳瀬	星野	柳瀬		
	14:00～14:45			14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～14:45		
	Beat Drum Diet 3.0 (45分)			スタンダード60 (60分)	小顎リフトピラティス (60分)	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	15:45～16:45			
				スリムアッププレス (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分)			
				星野	岡崎			
	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)		
	スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	オトナのための オールインヨガ(60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		岡崎		
	未定	柳瀬	柳瀬	星野				
	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				
	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	ホットピラティス (60分)	脚活ヨガ ver.2 (60分)				
	星野	未定	岡崎	星野				
	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00				
	リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	花粉症スッキリヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分)				
	星野	柳瀬	岡崎	岡崎				

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)