

川中島店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月16日更新

| 02/01                                     | 02/02  | 02/03 | 02/04                             | 02/05   | 02/06                            | 02/07  | 02/08                                     |  |
|---|--|-------|-----------------------------------|---|----------------------------------|--|---|--|
| 土   | 日  | 月     | 火                                 | 水   | 木                                | 金  | 土   |  |
| 10:30~11:30<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)        | 10:30~12:00<br>EVAパワーヨガ<br>(会員様限定) (90分)       | 定休日   | 10:30~11:30<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分) | 10:30~11:30<br>SUMOYOGA<br>四肢コアダイエット(80分)     |                                  | 10:30~11:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分)     | 10:30~11:30<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)          |  |
| 奥平  | 奥平   |       | 石川                                | 奥平  |                                  | 渡邊   | 石川  |  |
| 12:15~13:15<br>スタンダード80<br>(80分)          | 12:45~13:45<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分)              |       | 12:15~13:15<br>ホットピラティス<br>(80分)  | 12:15~13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)            |                                  | 12:15~13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST (80分) | 12:15~13:15<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分)         |  |
| 田中  | 石川   |       | 奥平                                | 石川  |                                  | 渡邊   | 石川  |  |
| 14:00~14:45<br>ピラティス<br>ブートキャンプ(45分)      | 14:30~15:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX(80分) |       | 14:00~15:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)  | 14:00~15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス(80分)          |                                  | 14:00~15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)             | 14:00~15:00<br>スタンダード80<br>(80分)          |  |
| 奥平  | 奥平   |       | 石川                                | 奥平  |                                  | 石川   | 田中  |  |
| 15:45~16:45<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)            | 16:15~17:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)               |       |                                   |   |                                  |  | 15:45~16:30<br>ピラティス<br>ブートキャンプ(45分)      |  |
| 宮崎  | 石川   |       |                                   |   |                                  |  | 奥平  |  |
| 17:30~18:30<br>オトナののための<br>オールインワンヨガ(80分) |  |       |                                   |   |                                  |  | 17:30~18:30<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)        |  |
| 宮崎  |  |       |                                   |   |                                  |  | 奥平  |  |
|   |  |       |                                   | 17:30~18:30<br>ポールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ(80分)       |                                  | 17:30~18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)               | 17:30~18:30<br>オトナののための<br>オールインワンヨガ(80分) |  |
|   |  |       |                                   | 宮崎  |                                  | 宮崎   | 宮崎  |  |
|   |  |       |                                   | 19:15~20:15<br>スタンダード80<br>(80分)              | 19:15~20:15<br>背中美人ヨガ<br>(80分)   | 19:15~20:15<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分)              | 19:15~20:15<br>スタンダード80<br>(80分)          |  |
|   |  |       |                                   | 田中  | 宮崎                               | 石川   | 田中  |  |
|   |  |       | 21:00~22:00<br>スリムアッププレス<br>(80分) | 21:00~22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET(80分) | 21:00~22:00<br>スタンダード80<br>(80分) | 21:00~22:00<br>背中美人ヨガ<br>(80分)                 |   |  |
|   |  |       | 宮崎                                | 宮崎  | 田中                               | 宮崎   |   |  |

川中島店【2月9日～2月16日スケジュール】

| 02/09                             | 02/10 | 02/11  | 02/12                                     | 02/13                             | 02/14   | 02/15   | 02/16                                     |  |
|-----------------------------------|-------|--|---|-----------------------------------|---|---|---|--|
| 日                                 | 月     | 火  | 水   | 木                                 | 金   | 土   | 日   |  |
| 10:30~11:30<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)    | 定休日   | 10:30~11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX(80分) | 10:30~11:30<br>産せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ(80分)  |                                   | 10:30~11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス(80分)          | 10:30~11:30<br>スタンダード80<br>(80分)              | 10:30~11:30<br>背中美人ヨガ<br>(80分)            |  |
| 宮崎                                |       | 宮崎   | 奥平  |                                   | 奥平  | 田中  | 奥平  |  |
| 12:15~13:15<br>スタンダード80<br>(80分)  |       | 12:15~13:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)               | 12:15~13:15<br>オトナののための<br>オールインワンヨガ(80分) |                                   | 12:15~13:15<br>スタンダード80<br>(80分)              | 12:15~13:15<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)                | 12:15~13:15<br>SUMOYOGA<br>四肢コアダイエット(80分) |  |
| 田中                                |       | 石川   | 宮崎  |                                   | 田中  | 宮崎  | 奥平  |  |
| 14:00~15:00<br>スリムアッププレス<br>(80分) |       | 14:00~15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)             |   |                                   | 14:00~15:00<br>小顔リフトピラティス<br>(80分)            | 14:00~15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST(80分) | 14:00~15:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)          |  |
| 宮崎                                |       | 田中   |   |                                   | 奥平  | 宮崎  | 石川  |  |
| 15:45~16:45<br>スタンダード80<br>(80分)  |       | 15:45~16:45<br>オトナののための<br>オールインワンヨガ(80分)      |   |                                   |   | 15:45~16:45<br>産せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ(80分)      | 15:45~16:45<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分)         |  |
| 田中                                |       | 宮崎   |   |                                   |   | 奥平  | 石川  |  |
|                                   |       | 17:30~18:30<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分)              |   |                                   |   | 17:30~18:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定) (80分)  |   |  |
|                                   |       | 石川   |   |                                   |   | 奥平  |   |  |
|                                   |       |  |   | 17:30~18:30<br>スタンダード80<br>(80分)  | 17:30~18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET(80分) | 17:30~18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)            |   |  |
|                                   |       |  |   | 田中                                | 宮崎  | 石川  |   |  |
|                                   |       |  |   | 19:15~20:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)  | 19:15~20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)            | 19:15~20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)              |   |  |
|                                   |       |  |   | 石川                                | 石川  | 宮崎  |   |  |
|                                   |       |  | 21:00~22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)        | 21:00~22:00<br>スリムアッププレス<br>(80分) | 21:00~22:00<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)                |   |   |  |
|                                   |       |  | 田中  | 宮崎                                | 宮崎  |   |   |  |

- ◆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。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



川中島店【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月16日更新

| 02/17 | 02/18   | 02/19                                      | 02/20                                    | 02/21  | 02/22                                  | 02/23   | 02/24   |  |
|-------|---|--|--|--|--|---|---|--|
| 月     | 火   | 水  | 木  | 金  | 土                                      | 日   | 月   |  |
| 定休日   | 10:30～11:30<br>花粉症スッキリヨガ<br>(60分)<br>石川           | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(60分)<br>田中     |  | 10:30～11:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ(60分)<br>宮崎       | 10:30～11:30<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>宮崎   | 10:30～11:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(60分)<br>宮崎 |   |  |
|       | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(60分)<br>田中            | 12:15～13:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>石川     |  | 12:15～13:15<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ(60分)<br>宮崎        | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(60分)<br>田中 | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>石川        |   |  |
|       | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>(60分)<br>奥平            | 14:00～15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>奥平       |  |  | 14:00～15:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>石川 | 14:00～15:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(60分)<br>芦田 | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET(60分)<br>宮崎 |  |
|       |   |  |  |  |  | 15:45～16:45<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ(60分)<br>宮崎  | 15:45～16:45<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>石川              |  |
|       |   |  |  |  |  | 17:30～18:30<br>肩こりリラックスヨガ<br>(60分)<br>芦田        |   |  |
|       | 17:30～18:30<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>宮崎              |  | 17:30～18:30<br>小顔リフトピラティス<br>(60分)<br>奥平 | 17:30～18:15<br>ピラティス<br>ブートキャンプ(45分)<br>奥平           |  |   |   |  |
|       | 19:15～20:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(60分)<br>奥平 | 19:15～20:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス(60分)<br>奥平 | 19:15～20:15<br>スタンダード80<br>(60分)<br>田中   | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>田中             |  |   |   |  |
|       | 21:00～22:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ(60分)<br>宮崎    | 21:00～22:00<br>花粉症スッキリヨガ<br>(60分)<br>石川    | 21:00～22:00<br>セルトル 美脚ヨガ<br>(60分)<br>宮崎  | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX(60分)<br>奥平 |  |   |   |  |

川中島店【2月25日～2月28日スケジュール】

| 02/25  | 02/26                                      | 02/27   | 02/28   |
|--|--|---|---|
| 火  | 水  | 木   | 金   |
| 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ(60分)<br>奥平 | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>田中   |   | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(60分)<br>田中          |
| 12:15～13:15<br>肩こりリラックスヨガ<br>(60分)<br>飯島       | 12:15～13:00<br>ピラティス<br>ブートキャンプ(45分)<br>奥平 |   | 12:15～13:15<br>小顔リフトピラティス<br>(60分)<br>奥平        |
| 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(60分)<br>田中         |  |   | 14:00～15:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ(60分)<br>宮崎  |
|  |  |   |   |
| 17:30～18:30<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>石川         | 17:30～18:30<br>花粉症スッキリヨガ<br>(60分)<br>石川    | 17:30～18:30<br>スタンダード80<br>(60分)<br>石川          | 17:30～18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(60分)<br>宮崎 |
| 19:15～20:15<br>花粉症スッキリヨガ<br>(60分)<br>石川        | 19:15～20:15<br>スタンダード80<br>(60分)<br>田中     | 19:15～20:15<br>SUMOYOGA<br>四肢コアダイエット(60分)<br>奥平 | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>石川        |
| 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>(60分)<br>奥平         | 21:00～22:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>石川     | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>奥平            | 21:00～22:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>石川          |

【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)