

川中島店【11月1日～11月8日スケジュール】

2024年10月16日更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 林	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 石川	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 宮崎	定休日	10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分) 北村	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 林		10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 飯島
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 石川	12:15～13:15 SUMOYOGA 四肢コア(アイト) (80分) 林	12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 林		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 林	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 林		12:15～13:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 飯島
14:00～15:00 エアロビヨガ (80分) 林	14:00～15:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 宮崎	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 宮崎		14:00～15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 北村	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 千川		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 石川
	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (80分) 宮崎	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 林					
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 石川	17:30～18:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 林			17:30～18:30 もも尻ヨガティス (80分) 林		17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 宮崎	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 宮崎
19:15～20:15 スリムアッププレス (80分) 宮崎				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 石川	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 石川	19:15～20:00 BEAT CORE HIT (45分) 林	19:15～20:15 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 宮崎
21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 宮崎				21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 石川	21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 宮崎	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 宮崎	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (80分) 林

川中島店【11月9日～11月16日スケジュール】

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 石川	10:30～11:30 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 宮崎	定休日	10:30～11:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 飯島	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 宮崎		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 石川	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分) 林
12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 石川	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 宮崎		12:15～13:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 飯島	12:15～13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 千川	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 千川	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 林	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 宮崎
14:00～15:00 スリムアッププレス (80分) 宮崎	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 石川		14:00～15:00 もも尻ヨガティス (80分) 林			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 宮崎	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 石川
15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 北村	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 石川						15:45～16:45 背中美人ヨガ (80分) 宮崎
17:30～18:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 北村			17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 石川	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 林	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 福山	17:30～18:30 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 宮崎	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 宮崎
			19:15～20:15 スクレピュアティー ヨガ (80分) 林	19:15～20:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 林	19:15～20:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 福山	19:15～20:15 SUMOYOGA 四肢コア(アイト) (80分) 林	
			21:00～22:00 エアロビヨガ (80分) 林	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 石川	21:00～22:00 スリムアッププレス (80分) 宮崎	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 林	

- ◆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。
 - ◆当日にキャンセルされる場合はレッスン開始の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



川中島店【11月17日～11月24日スケジュール】

2024年10月16日更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30～11:30 ホットピラティス (90分) 島野	定休日	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (90分) 飯島	10:30～11:30 全身と頭の 寝たまんまヨガ (90分) 林		10:30～11:30 背中美人ヨガ (90分) 島野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (90分) 石川	10:30～11:30 スタンダード90 (90分) 石川	
12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ(90分) 林		12:15～13:15 スリムアッププレス (90分) 宮崎	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (90分) 宮崎		12:15～13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (90分) 千川	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 林	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (90分) 林	
14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 林		14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (90分) 宮崎	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 林		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (90分) 千川	14:00～15:00 スタンダード90 (90分) 石川	14:00～15:00 もも尻ヨガティス (90分) 林	
15:45～16:45 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (90分) 島野						15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (90分) 林	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (90分) 石川	
			17:30～18:30 背中美人ヨガ (90分) 島野		17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(90分) 島野	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (90分) 石川	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (90分) 宮崎	17:30～19:00 特別レッスン 林
			19:15～20:15 子宮温活ヨガ (90分) 島野	19:15～20:15 スタンダード90 (90分) 石川	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (90分) 宮崎	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (90分) 宮崎		
			21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (90分) 林	21:00～22:00 ホットピラティス (90分) 島野	21:00～22:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (90分) 島野	21:00～22:00 スタンダード90 (90分) 石川		

川中島店【11月25日～11月30日スケジュール】

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
月	火	水	木	金	土		
全店 研修	全店 研修	全店 研修		10:30～11:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (90分) 飯島	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(90分) 島野		
					12:15～13:15 ホットピラティス (90分) 島野	12:15～13:15 ココロカラダ リセットヨガ (90分) 林	
						14:00～15:00 子宮温活ヨガ (90分) 島野	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (90分) 宮崎
							15:45～16:45 スタンダード90 (90分) 石川
						17:00～18:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (90分) 宮崎	
					17:30～18:30 スリムアッププレス (90分) 宮崎		17:30～18:30 エアロビヨガ (90分) 林
					19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (90分) 島野	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 林	
					21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(90分) 島野	21:00～22:00 腫トレビューティー ヨガ(90分) 林	

【お問い合わせコールセンター】0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外に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)