

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 ゆがみトリヨガ (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 アロマリラクセスヨガ 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 アロマリラクセスヨガ 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 ゆがみトリヨガ (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 ゆがみトリヨガ (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 アロマリラクセスヨガ 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 アロマリラクセスヨガ 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 アロマリラクセスヨガ 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 アロマリラクセスヨガ 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【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)