

長野店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月30日更新

| 12/01 | 12/02 | 12/03 | 12/04 | 12/05 | 12/06 | 12/07 | 12/08 |
|---|-------|---|---|-----------------------------------|---|--|--|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 10:30～11:30 リンパドレナージュ (90分) | 定休日 | 10:30～11:30 エアロピヨガ (90分) | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (90分) | | 10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (90分) | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (90分) | 10:30～12:00 EY/パワーヨガ (会員様限定) (90分) |
| 西岡 | | 田村 | 金田 | 千川 | 戸田 | 金田 | |
| 12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) | | 12:15～13:15 スタンダード80 (90分) | 12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (90分) | | 12:15～13:15 オトナののための オールインワンヨガ (90分) | 12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) | 12:30～13:30 リンパドレナージュ (90分) |
| 金田 | | 近藤 | 千川 | 近藤 | 北村 | 近藤 | |
| 14:00～15:00 スタンダード80 (90分) | | 14:00～15:00 肩こりリラックスヨガ (90分) | 14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(90分) | | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (90分) | 14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (90分) | 14:00～15:00 子宮温活ヨガ (90分) |
| 西岡 | | 田村 | 金田 | 千川 | 金田 | 戸田 | |
| 15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (90分) | | | | | | 15:45～16:45 肩こりリラックスヨガ (90分) | 15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) |
| 金田 | | | | | | 北村 | 鈴木 |
| | | | | | | 17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (90分) | |
| | | | | | | 金田 | |
| | | | 17:30～18:30 オトナののための オールインワンヨガ (90分) | | 17:30～18:30 ココロカラダ リセットヨガ (90分) | 17:30～18:30 スタンダード80 (90分) | |
| | | | 近藤 | | 鈴木 | 鈴木 | |
| | | | 19:15～20:15 もも尻ヨガティス (90分) | 19:15～20:15 リンパドレナージュ (90分) | 19:15～20:15 エアロピヨガ (90分) | 19:15～20:15 リンパドレナージュ (90分) | |
| | | | 金田 | 近藤 | 近藤 | 鈴木 | |
| | | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (90分) | 21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) | 21:00～22:00 リンパドレナージュ (90分) | 21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(90分) | | |
| | | 金田 | 鈴木 | 近藤 | 北村 | | |

長野店【12月9日～12月16日スケジュール】

| 12/09 | 12/10 | 12/11 | 12/12 | 12/13 | 12/14 | 12/15 | 12/16 |
|---|---|--|--|--|------------------------------------|--|-------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 定休日 | 10:30～11:30 オトナののための オールインワンヨガ (90分) | 10:30～11:30 子宮温活ヨガ (90分) | | 10:30～11:30 もも尻ヨガティス (90分) | 10:20～ タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分) | 10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) | 定休日 |
| | 近藤 | 戸田 | | 渡邊 | 金田 | 鈴木 | |
| | 12:15～13:15 ホットピラティス (90分) | 12:15～13:15 スタンダード80 (90分) | | 12:15～13:15 肩こりリラックスヨガ (90分) | 12:15～13:15 フェスタ特別レッスン① | 12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (90分) | |
| | 千川 | 近藤 | | 戸田 | 金田 | 金田 | |
| | 14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (90分) | | | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (90分) | 12:05～ 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) | 14:00～15:00 スタンダード80 (90分) | |
| | 近藤 | | | 渡邊 | 近藤 | 鈴木 | |
| | | | | | 12:15～13:15 フェスタ特別レッスン② | 15:45～16:45 もも尻ヨガティス (90分) | |
| | | | | | 近藤 | 金田 | |
| | | | | | 13:50～ ダイエットと食事 プチ講座(10分) | | |
| | | | | | 鈴木 | | |
| | | | | | 14:00～15:00 小顔リフトピラティス (90分) | | |
| | | | | | 鈴木 | | |
| | 17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) | 17:30～18:30 スタンダード80 (90分) | 17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (90分) | 17:30～18:30 スタンダード80 (90分) | 17:30～18:30 スタンダード80 (90分) | 15:35～ 女性のための栄養学 プチ講座(10分) | |
| | 金田 | 鈴木 | 近藤 | 鈴木 | 鈴木 | 戸田 | |
| 19:15～20:15 スタンダード80 (90分) | 19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (90分) | 19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) | 19:15～20:15 子宮温活ヨガ (90分) | 19:15～20:15 ステップアップアサナWS | | | |
| 鈴木 | 金田 | 鈴木 | 戸田 | 戸田 | | | |
| 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (90分) | 21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(90分) | 21:00～22:00 スタンダード80 (90分) | 21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) | | | | |
| 金田 | 金田 | 近藤 | 鈴木 | | | | |

- ◆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



長野店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月30日更新

| 12/17 | 12/18 | 12/19 | 12/20 | 12/21 | 12/22 | 12/23 | 12/24 |
|---|--|---|---|---|---------------------------------------|-------|---|
| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 10:30～11:30 ココカラダリセットヨガ (80分) 鈴木 | 10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 千川 | | 10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 声田 | 10:30～11:30 スタンダード®0 (80分) 近藤 | 10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木 | 定休日 | 10:30～11:30 スタンダード®0 (80分) 鈴木 |
| 12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 千川 | 12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 鈴木 | | 12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 声田 | 12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 声田 | 12:15～13:15 スタンダード®0 (80分) 鈴木 | | 12:15～13:15 ココカラダリセットヨガ (80分) 鈴木 |
| 14:00～15:00 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (80分) 鈴木 | 14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 千川 | | 14:00～15:00 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (80分) 鈴木 | 14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木 | 14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分) 声田 | | 14:00～15:00 もも尻ヨガ (80分) 渡邊 |
| | | | | 15:45～16:45 オトナののためのオールインワンヨガ (80分) 近藤 | 15:45～16:45 子宮温活ヨガ (80分) 声田 | | |
| | | | | 17:30～18:30 ココカラダリセットヨガ (80分) 鈴木 | | | |
| 17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡 | 17:30～18:30 エアロピヨガ (80分) 田村 | 17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 声田 | 17:30～18:30 エアロピヨガ (80分) 近藤 | | | | 17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 声田 |
| 19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 声田 | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 声田 | 19:15～20:15 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木 | 19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 近藤 | | | | 19:15～20:15 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (80分) 鈴木 |
| 21:00～22:00 スタンダード®0 (80分) 西岡 | 21:00～22:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 田村 | 21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 声田 | 21:00～22:00 スタンダード®0 (80分) 鈴木 | | | | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 声田 |

長野店【12月25日～12月31日スケジュール】

| 12/25 | 12/26 | 12/27 | 12/28 | 12/29 | 12/30 | 12/31 |
|---|---------------------------------------|--|--|--|--------|--------|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 10:30～11:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 声田 | | 10:30～11:30 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (80分) 鈴木 | 10:30～11:30 スタンダード®0 (80分) 大原 | 10:30～11:30 エアロピヨガ (80分) 近藤 | 年末年始休業 | 年末年始休業 |
| 12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 近藤 | | 12:15～13:15 オトナののためのオールインワンヨガ (80分) 近藤 | 12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 近藤 | 12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木 | | |
| | | 14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 鈴木 | 14:00～15:00 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (80分) 鈴木 | 14:00～15:00 ココカラダリセットヨガ (80分) 鈴木 | | |
| | | | 15:45～16:45 オトナののためのオールインワンヨガ (80分) 近藤 | 15:45～17:45 108回太極礼拝 (120分) 声田 | | |
| | | | 17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木 | | | |
| 17:30～18:30 スタンダード®0 (80分) 大原 | 17:30～18:30 エアロピヨガ (80分) 近藤 | 17:30～18:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 声田 | | | | |
| 19:15～20:15 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木 | 19:15～20:15 スタンダード®0 (80分) 大原 | 19:15～20:15 エアロピヨガ (80分) 近藤 | | | | |
| 21:00～22:00 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (80分) 鈴木 | 21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 近藤 | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 声田 | | | | |

【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)