

川中島店【8月1日～8月7日スケジュール】

2024年 7月 15日更新

| | 8月1日(木) | 8月2日(金) | 8月3日(土) | 8月4日(日) | 8月5日(月) | 8月6日(火) | 8月7日(水) | |
|-------|--|--|---|-----------------------------------|-------------|---------|---------------------------------------|---|
| 9:00 | | | | | 定 休 日 | | | |
| 10:00 | | 10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定) 林 | 10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 宮崎 | 10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 敷内 | | | 10:30～11:30 全身ととのう 寝たままヨガ 敷内 | 10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 敷内 |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | | 12:15～13:15 全身ととのう 寝たままヨガ 敷内 | 12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 滝澤 | 12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 滝澤 | | | 12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 敷内 | 12:15～13:00 BEAT CORE HIT 敷内 |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | | 14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 林 | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 滝澤 | 14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 滝澤 | | | 14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 宮崎 | 14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎 |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | 15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 宮崎 | 15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 宮崎 | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 林 | 17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林 | 17:30～18:30 スタンダード60 石川 | | | | 17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 林 | |
| 19:00 | | | | | | | | 18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 林 |
| 20:00 | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 滝澤 | 19:15～20:00 BEAT CORE HIT 敷内 | | | | | 19:15～20:15 スタンダード60 石川 | |
| 21:00 | 21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 宮崎 | 21:00～22:00 スタンダード60 石川 | | | | | 21:00～22:00 エアロビヨガ 林 | 21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 林 |
| 22:00 | | | | | | | | |

川中島店【8月8日～8月15日スケジュール】

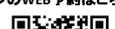
| | 8月8日(木) | 8月9日(金) | 8月10日(土) | 8月11日(日) | 8月12日(月) | 8月13日(火) | 8月14日(水) | 8月15日(木) | |
|-------|---|--|-----------------------------------|---|-------------|----------|---------------------------------------|--|---|
| 9:00 | | | | | 定 休 日 | | | | |
| 10:00 | | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 滝澤 | 10:30～11:30 背中美人ヨガ 林 | 10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 滝澤 | | | 10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 宮崎 | 10:30～11:30 スタンダード60 石川 | |
| 11:00 | | | | | | | | | |
| 12:00 | | 12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 敷内 | 12:15～13:15 スタンダード60 石川 | 12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 滝澤 | | | 12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 林 | 12:15～13:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定) 林 | |
| 13:00 | | | | | | | | | |
| 14:00 | | 14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 滝澤 | 14:00～14:45 ピラティスブートキャンプ 敷内 | 14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 宮崎 | | | 14:00～15:00 スタンダード60 石川 | | |
| 15:00 | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | 15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 滝澤 | 15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎 | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 敷内 | 17:30～18:30 スタンダード60 石川 | 17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 宮崎 | | | | 17:30～18:30 全身ととのう 寝たままヨガ 敷内 | 17:30～18:30 ホットピラティス 敷内 | 17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 敷内 |
| 19:00 | 19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎 | 19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 林 | | | | | 19:15～20:00 ピラティスブートキャンプ 敷内 | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 未定 | 19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 宮崎 |
| 20:00 | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 敷内 | 21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 林 | | | | | 21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 滝澤 | 21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 滝澤 | 21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎 |
| 22:00 | | | | | | | | | |

【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)

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから▶

◆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。



川中島店【8月16日～8月23日スケジュール】

| | 8月16日(金) | 8月17日(土) | 8月18日(日) | 8月19日(月) | 8月20日(火) | 8月21日(水) | 8月22日(木) | 8月23日(金) |
|-------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|--|--|---|----------------------------------|--|
| 9:00 | | | | 定 休 日 | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 飯島 | 10:30～11:30 スタンダード60 石川 | 10:30～11:30 エアロピヨガ 林 | | 10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 飯島 | 10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 林 | | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯島 |
| 12:00 | 12:15～13:15 エアロピヨガ 林 | 12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 近藤 | 12:15～13:15 スタンダード60 石川 | | 12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯島 | 12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林 | | 12:15～13:15 スタンダード60 石川 |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯島 | 14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 飯内 | 14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 林 | | 14:00～15:00 ホットピラティス 林 | 14:00～15:00 スタンダード60 石川 | | 14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 飯島 |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | 15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 近藤 | 15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 宮崎 | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 宮崎 | 17:30～18:15 BEAT CORE HIT 飯内 | | | 17:30～18:30 背中美人ヨガ 宮崎 | | 17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 林 | 17:30～18:30 スタンダード60 石川 |
| 19:00 | 19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎 | | | 19:15～20:15 スタンダード60 石川 | 19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 宮崎 | 19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 飯内 | 19:15～20:15 ポールでゆがみとりヨガ 宮崎 | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 ホットピラティス 林 | | | 21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林 | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯内 | 21:00～22:00 はじめての「ハローヨガ」 (会員様限定)林 | 21:00～22:00 背中美人ヨガ 宮崎 | |
| 22:00 | | | | | | | | |

川中島店【8月24日～8月31日スケジュール】

| | 8月24日(土) | 8月25日(日) | 8月26日(月) | 8月27日(火) | 8月28日(水) | 8月29日(木) | 8月30日(金) | 8月31日(土) | |
|-------|---|----------------------------------|-------------|---|---|-----------------------------------|--|--|-------------------------------|
| 9:00 | | | 定 休 日 | | | | | | |
| 10:00 | | | | 10:30～11:30 背中美人ヨガ 宮崎 | 10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 林 | | 10:30～11:30 ホットピラティス 林 | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯内 | |
| 11:00 | 10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 林 | 10:30～11:30 スタンダード60 石川 | | | | | | | |
| 12:00 | 12:15～13:15 エアロピヨガ 林 | 12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 宮崎 | | | 12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 飯島 | 12:15～13:00 BEAT CORE HIT 林 | 12:15～13:15 スタンダード60 石川 | 12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 林 | |
| 13:00 | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00 スタンダード60 石川 | 14:00～15:00 背中美人ヨガ 宮崎 | | | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯島 | | 14:00～15:00 エアロピヨガ 林 | 14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎 | |
| 15:00 | | | | | | | | | |
| 16:00 | 15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 宮崎 | 15:45～16:45 スタンダード60 石川 | | | | | | 15:45～16:30 ピラティスブートキャンプ 飯内 | |
| 17:00 | | | | | 17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 林 | 17:30～18:30 スタンダード60 石川 | 17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 近藤 | 17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 宮崎 | 17:30～18:30 スタンダード60 石川 |
| 18:00 | 17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 宮崎 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | 19:15～20:15 はじめての「ハローヨガ」 (会員様限定)林 | 19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 飯内 | 19:15～20:15 スタンダード60 石川 | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯内 | | |
| 20:00 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | 21:00～22:00 スタンダード60 石川 | 21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 飯内 | 21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 近藤 | 21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 飯内 | | |
| 22:00 | | | | | | | | | |

