

長野店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月16日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
年末年始休業	年末年始休業		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (80分) 声田	10:30～11:30 オトナのための オールインヨガ (80分) 近藤	定休日	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 全身ととのう 寝たままヨガ (80分) 鈴木	
			12:15～13:15 エアロビヨガ (80分) 近藤	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 声田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 千川	12:15～13:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 鈴木	
			14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 大原	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 近藤		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 千川	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 大原	
			15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 近藤	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 大原				
			17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 声田					
			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 近藤				17:30～18:30 オトナのための オールインヨガ (80分) 近藤	
			15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 大原				19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 近藤	19:15～20:15 オトナのための オールインヨガ (80分) 近藤
			17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分) 近藤				21:00～21:45 ピラティス フートキャンプ (45分) 声田	21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 声田

長野店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (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) 声田	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 大原	定休日	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 近藤	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 大原	
	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 鈴木	12:15～13:15 オトナのための オールインヨガ (80分) 近藤	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 鈴木		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 千川	12:15～13:15 エアロビヨガ (80分) 近藤	
	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 大原	14:00～14:45 ピラティス フートキャンプ (45分) 声田	14:00～15:00 全身ととのう 寝たままヨガ (80分) 鈴木		14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 千川		
		15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 (80分) 近藤	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 大原				
		17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 大原					
17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木	17:30～18:30 ダイエットヨガ (80分) 声田				17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 声田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 声田	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分) 声田
19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 鈴木	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 大原				19:15～20:15 全身ととのう 寝たままヨガ (80分) 鈴木	19:15～20:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 鈴木	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 大原
21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 大原	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 声田				21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (80分) 声田	21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 声田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 近藤

- ◆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た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【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月16日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 近藤	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 近藤	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ(80分) 鈴木	定休日	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 千川	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 声田		10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 近藤
12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 大原	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 近藤		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 大原	12:15～13:15 ダイエットヨガ (80分) 声田		12:15～13:15 ココロカラダ リセットヨガ(80分) 鈴木
14:00～15:00 エアロビヨガ (80分) 近藤	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 大原	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 大原		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) 大原		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 大原
	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 近藤	15:45～16:45 産せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 鈴木					
	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 鈴木						
17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 声田				17:30～18:30 ココロカラダ リセットヨガ(80分) 鈴木		17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 大原	17:30～18:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 鈴木
19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 声田				19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 近藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 鈴木	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 鈴木	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 大原
21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 大原				21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 鈴木	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 近藤	21:00～22:00 産せる身体をつくる 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

長野店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 大原	定休日	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分) 千川	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 大原	
12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 近藤	12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 声田		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 千川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 千川		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 近藤	
14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 声田	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 近藤		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 鈴木			14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 近藤	
15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ(45分) 声田	15:45～16:45 育中美人ヨガ (80分) 声田						
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 大原				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 声田	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 声田	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 声田	17:30～18:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 声田
				19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 大原	19:15～20:15 ダイエットヨガ (80分) 声田	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 声田	19:15～20:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 鈴木
				21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 声田	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 大原	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分) 近藤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 鈴木

【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)