

長野店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月16日更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30~11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分)	10:30~11:30 ココロカラダ リセットヨガ(80分)	定休日	10:30~12:00 アドバンス90 (会員様限定)(80分)	10:30~11:30 オトナのための オールインヨガ(80分)		10:30~11:30 小顔リフトピラティス (80分)	10:30~11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分)	
鈴木	鈴木		千川	近藤		鈴木	鈴木	
12:15~13:15	12:15~13:15		12:30~13:30	12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15	
花粉症スッキリヨガ (80分)	エアロピヨガ (80分)		花粉症スッキリヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)		全身ととう 妻たままヨガ(80分)	ココロカラダ リセットヨガ(80分)	
近藤	近藤		近藤	鈴木		鈴木	鈴木	
14:00~14:45 ピラティス ブートキャンプ(45分)	14:00~15:00 オトナのための オールインヨガ(80分)		14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)	14:00~15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分)		14:00~15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	14:00~15:00 ホットピラティス (80分)	
声田	近藤		千川	鈴木		声田	声田	
15:45~16:45	15:45~16:45						15:45~16:45 オトナのための オールインヨガ(80分)	
リンパデトックスヨガ (80分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分)						近藤	
鈴木	鈴木						17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	
17:30~18:30 ホットピラティス (80分)							声田	
声田								
				17:30~18:30 背中美人ヨガ (80分)		17:30~18:30 お腹引き締めヨガ (80分)	17:30~18:30 スタンダード80 (80分)	
				声田		近藤	近藤	
			19:15~20:15 小顔リフトピラティス (80分)	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	19:15~20:15 ココロカラダ リセットヨガ(80分)	19:15~20:15 エアロピヨガ (80分)		
			鈴木	声田	鈴木	近藤		
			21:00~22:00 ホットピラティス (80分)	21:00~21:45 ピラティス ブートキャンプ(45分)	21:00~22:00 スタンダード80 (80分)	21:00~22:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)		
			声田	声田	鈴木	声田		

長野店【2月9日～2月16日スケジュール】

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 スタンダード80 (80分)	定休日	10:30~11:30 ココロカラダ リセットヨガ(80分)	10:30~11:30 全身ととう 妻たままヨガ(80分)		10:30~11:30 エアロピヨガ (80分)	10:30~11:30 ココロカラダ リセットヨガ(80分)	10:30~11:30 スタンダード80 (80分)	
鈴木		鈴木	鈴木		近藤	渡邊	近藤	
12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15
お腹引き締めヨガ (80分)		エアロピヨガ (80分)	エアロピヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)	オトナのための オールインヨガ(80分)	子宮温活ヨガ (80分)
近藤		近藤	近藤	近藤		近藤	近藤	声田
14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00			14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
リンパデトックスヨガ (80分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)			肩こりリラックスヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	オトナのための オールインヨガ(80分)
近藤		声田	声田			田村	渡邊	近藤
15:45~16:45		15:45~16:45	15:45~16:45			15:45~16:45	15:45~16:45	15:45~16:45
痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分)		小顔リフトピラティス (80分)	小顔リフトピラティス (80分)			リンパデトックスヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)
鈴木		鈴木	鈴木			近藤	近藤	声田
			17:30~18:15 ピラティス ブートキャンプ(45分)			17:30~18:30 エアロピヨガ (80分)	17:30~18:30 エアロピヨガ (80分)	
			声田			近藤	近藤	
				17:30~18:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)	17:30~18:30 スタンダード80 (80分)	17:30~18:30 背中美人ヨガ (80分)		
			声田	西岡	田村			
			19:15~20:15 オトナのための オールインヨガ(80分)	19:15~20:15	19:15~20:15			
			近藤	鈴木	声田			
			21:00~22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (80分)	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)			
			声田	西岡	声田			

- ◆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



