## 長野店【2月1日~2月8日スケジュール】

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
±	Ħ	月	火	水	木	<b>⊕</b>	土
0:30~11:30	10:30~11:30		10:30~12:00	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
「せる身体をつくる イエットヨガ(60分)	ココロカラダ リセットヨガ(60分)		アドバンス90 (会員様限定)(90分)	オトナのための オールインワンヨカ (80分)		小顔リフトピラティス (80分)	痩せる身体をつく? ダイエットヨガ(60分
鈴木	鈴木		干川	近藤		鈴木	鈴木
2:15~13:15	12:15~13:15		12:30~13:30	12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15
粉症スッキリヨガ (60分)	エアロピヨガ (60分)		花粉症スッキリヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)	ココロカラダ リセットヨガ(60分)
近藤	近藤		近藤	鈴木		鈴木	鈴木
4:00~14:45	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00
ピラティス -トキャンプ(45分)	オトナのための オールインワンヨガ(60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(60分)		パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	ホットピラティス (60分)
芦田	近藤		干川	鈴木		芦田	芦田
5:45~16:45	15:45~16:45						15:45~16:45
ンパデトックスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分)						オトナのための オールインワンヨカ (80分
鈴木	鈴木						近藤
7:30~18:30							17:30~18:30
ホットピラティス (80分)		定 休 日					はじめてのパワーヨ (会員様限定)(80分
芦田		-					芦田
			17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30	
			背中美人ヨガ (80分)		お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	
			芦田		近藤	近藤	
			19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	
			小顔リフトピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分)	ココロカラダ リセットヨガ(60分)	エアロピヨガ (60分)	
			鈴木	芦田	鈴木	近藤	1
			21:00~22:00	21:00~21:45	21:00~22:00	21:00~22:00	
			ホットピラティス (60分)	ピラティス ブートキャンプ(45分)	スタンダード80 (80分)	ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(60分)	
			芦田	芦田	鈴木	芦田	1

## 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	Я	火	*	木	<b>±</b>	±	B
10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
スタンダード60 (60分)		ココロカラダ リセットヨガ(60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)		エアロピヨガ (60分)	ココロカラダ リセットヨガ(60分)	スタンダード60 (60分)
鈴木		鈴木	鈴木		近藤	波邊	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
お腹引き締めヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		スタンダード80 (80分)	オトナのための オールインワンヨカ (80分)	子宮温活3ガ (60分)
近藤		近藤	近藤		近藤	近藤	芦田
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 (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分)			肩コリラックスヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	オトナのための オールインワンヨカ (80分)
近藤		芦田			田村	波邊	近藤
15:45~16:45		15:45~16:30				15:45~16:45	15:45~16:45
痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(60分)		小飯リフトピラティス (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)
鈴木		鈴木				近藤	芦田
	定 休 日	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 (60分)	
		芦田				近藤	
			17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		
			ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)	スタンダード60 (60分)	背中美人ヨガ (80分)		
			芦田	西岡	田村		
			19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15		
			オトナのための オールインワンヨカ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分)	子宫温活3 <b>ガ</b> (80分)		
			近藤	鈴木	芦田		
			21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		
			パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分)		
			芦田	西岡	芦田		

- ◆クラスの種別およびインストラクターは予告なし「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。 ◆無耐欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルとなります。 ※キャンセル料は発生数しませんが時間外キャンセル板いとなります。でご了承下さい。

## 長野店【2月17日~2月24日スケジュール】

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
月	火	*	*	<b>±</b>	±	B	月
	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:30	
	パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	スタンダード60 (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
	干川	鈴木		干川	桂川	近藤	
	12:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:15	12:00~13:00	12:15~13:15	
	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分)	小顔リフトピラティス (80分)		ホットピラティス (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(60分)	
	干川	鈴木		干川	鈴木	鈴木	
	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	13:30~15:00	14:00~15:00	
	お腹引き締めヨガ (60分)	エアロピヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(60分)	EXパワーヨガ (会員様限定)(90分)	スタンダード80 (80分)	
	近藤	近藤		鈴木	臭平	鈴木	
					15:45~16:45	15:45~16:45	
					肩コリラックスヨガ (80分)	エアロピヨガ (60分)	
					桂川	近藤	
_					17:30~18:30		
定 休 日					アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分)		定 休 日
н					奥平		н
	17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:15			
	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (80分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)			
	芦田		近藤	桂川			
	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15			
	ホットピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	スタンダード80 (80分)			
	芦田	桂川	桂川	近藤			
	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~21:45	21:00~22:00			]
	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(60分)	スタンダード60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
	鈴木	桂川	桂川	桂川			

## 長野店【2月25日~2月28日スケジュール】

文野店【2月25日~2月26日入りフュール】								
02/25	02/26	02/27	02/28					
火	水	木	<b>±</b>					
10:30~11:15	10:30~11:30		10:30~11:30					
ピラティス ブートキャンプ(45分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)		スタンダード60 (60分)					
芦田	芦田		桂川					
12:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:15					
肩コリラックスヨガ (60分)	エアロピヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)					
桂川	近藤		近藤					
14:00~15:00			14:00~15:00					
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分)			背中美人ヨガ (60分)					
芦田			桂川					
17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30					
	11100 10100							
全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)	スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)					
鈴木	鈴木	近藤	芦田					
19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15					
ココロカラダ リセットヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(60分)	スタンダード60 (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分)					
鈴木	桂川	鈴木	芦田					
21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00					
背中美人3才 (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)					
桂川	桂川	近藤	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)