

長岡店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月16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 ココカラダ リセットヨガ (80分) 柳瀬	定休日	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 柳瀬	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分) 星野		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 星野	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 門池	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 加藤		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 岡崎	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 星野		12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 星野	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎	12:15～13:15 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 星野
14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45分) 柳瀬		14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	14:00～15:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 柳瀬		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 岡崎	14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分) 門池	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 柳瀬
15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 加藤						15:45～16:45 肩こりリラックスヨガ (80分) 岡崎	15:45～16:30 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 星野
						17:30～18:30 ココカラダ リセットヨガ (80分) 柳瀬	
			17:30～18:30 スリムアッププレス (80分) 星野		17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 星野		
			19:15～20:15 肩こりリラックスヨガ (80分) 岡崎	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 柳瀬	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 柳瀬	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 岡崎	
			21:00～22:00 SUMOYOGA 四肢7ポイント (80分) 星野	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 星野	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 柳瀬	

長岡店【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 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 星野	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 柳瀬	10:30～11:30 スリムアッププレス (80分) 星野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎	定休日
	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 星野	12:15～13:15 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 柳瀬		12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 星野	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 柳瀬	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 加藤	
	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 柳瀬			14:00～15:00 ココカラダ リセットヨガ (80分) 柳瀬	14:00～15:00 SUMOYOGA 四肢7ポイント (80分) 星野	14:00～15:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 岡崎	
					15:45～16:45 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 加藤	
					17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 岡崎		
	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 岡崎	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 星野	17:30～18:30 エアロビヨガ (80分) 星野	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎			
		19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 柳瀬	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 岡崎	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎	19:15～20:00 BEAT CORE HIT (45分) 星野		
		21:00～22:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 岡崎	21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 星野	21:00～22:00 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 星野	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 岡崎		

- ◆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1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～1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



長岡店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月16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 スタンダード80 (60分) 岡崎	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 星野		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 柳瀬	10:30～11:30 背中美人ヨガ (60分) 星野	10:15～10:25 タンバク重と美香の調保 プチ講座(10分) 星野	定休日	10:30～11:30 オトナのための オールインヨガ (60分) 柳瀬
12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 柳瀬	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 星野		12:15～13:15 エアロピヨガ (60分) 吉原	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 吉原	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン① 星野		12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分) 柳瀬
14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 岡崎	14:00～15:00 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) 岡崎		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 柳瀬	14:00～14:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 星野	12:00～12:10 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 岡崎		14:00～15:00 スリムアッププレス (60分) 星野
				15:45～16:45 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) 吉原	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (60分) 岡崎		
				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 岡崎	13:45～13:55 女性のための栄養学 プチ講座(10分) 吉原		
					14:00～15:00 フェスタ特別レッスン② 吉原		
17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 吉原		17:30～18:30 オトナのための オールインヨガ (60分) 柳瀬	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 星野		15:30～15:40 ダイエットと食卓 プチ講座(10分) 柳瀬		17:30～18:30 SUMOYOGA 四肢コア/エア (60分) 星野
19:15～20:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 星野	19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 吉原	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 柳瀬	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 岡崎		15:45～17:15 ステップアップアサナWS 柳瀬		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 星野
21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 星野	21:00～22:00 背中美人ヨガ (60分) 柳瀬	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 岡崎	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 岡崎				21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 岡崎

長岡店【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 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) 岡崎		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分) 星野	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (60分) 岡崎	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 星野	年末年始休業	年末年始休業
12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 柳瀬		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 星野	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 岡崎	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 柳瀬		
		14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 岡崎	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 柳瀬	14:00～14:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 星野		
			15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 岡崎	15:45～17:45 108回大塚礼拝 (120分) 柳瀬		
			17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 柳瀬			
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 柳瀬	17:30～18:30 背中美人ヨガ (60分) 星野	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 柳瀬				
19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 星野	19:15～20:15 小顔リフトピラティス (60分) 岡崎	19:15～20:15 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) 岡崎				
21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 星野	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 星野	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 柳瀬				

【お問い合わせセンター】0570-668-969 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)