

長岡店【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 産せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 星野	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 岡崎	定休日	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 柳瀬	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 児玉
			12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分) 児玉		12:15～13:15 全身ととのう 妻たままヨガ(80分) 岡崎	12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 星野
		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 岡崎	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 星野	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分) 岡崎		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 柳瀬	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 児玉
		15:45～16:45 背中美人ヨガ (80分) 星野	15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 柳瀬	15:45～16:45 全身ととのう 妻たままヨガ(80分) 児玉			
		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 星野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 児玉				
					17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 児玉		
					19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (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 背中美人ヨガ (80分) 柳瀬	

長岡店【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	
	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 星野	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 柳瀬	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	定休日	10:30～11:30 全身ととのう 妻たままヨガ(80分) 岡崎	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 柳瀬		
	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 児玉	12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 岡崎	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬		12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ(45分) 星野	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 岡崎		
	14:00～15:00 産せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 星野	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 岡崎	14:00～15:00 SUMOYOGA 四肢コアダイエト(80分) 星野		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (80分) 岡崎			
		15:45～16:30 BEAT CORE HIT (45分) 柳瀬	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 柳瀬					
		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎						
17:30～18:30 オトナののための オールインワンヨガ(80分) 児玉	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 柳瀬					17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 柳瀬	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 星野	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (80分) 岡崎
19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ(45分) 星野	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 岡崎					19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 星野	19:15～20:15 小顔リフトピラティス (80分) 岡崎	19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 柳瀬
21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 星野	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 柳瀬					21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	21:00～22:00 スタンダード80 (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



長岡店【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 背中美人ヨガ (80分) 星野	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 岡崎	10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ(45分) 星野	定休日	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 星野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 星野		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 柳瀬
12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 柳瀬		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 星野	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (80分) 岡崎		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宇澤
14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45分) 星野	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分) 岡崎	14:00～15:00 産せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 星野		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 柳瀬	14:00～15:00 エアロピヨガ (80分) 星野		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 宇澤
	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 柳瀬	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ (80分) 柳瀬					
	17:30～18:30 SUMOYOGA 四股コアダイエット(80分) 星野						
17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 岡崎				17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 柳瀬		17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 岡崎
19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(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	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 柳瀬	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 星野	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 星野
21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 岡崎				21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分) 岡崎	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 宇澤	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宇澤	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 星野

長岡店【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 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 宇澤	定休日	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇澤	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (80分) 岡崎		10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 岡崎	
12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 柳瀬	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分) 岡崎		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 岡崎	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 柳瀬		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 岡崎	
14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 岡崎	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 宇澤		14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 岡崎			14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	
15:45～16:45 エアロピヨガ (80分) 星野	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (80分) 岡崎						
17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 星野							
				17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 柳瀬	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 星野	17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ(45分) 星野	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 宇澤
				19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 星野	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 岡崎	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 柳瀬
				21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 柳瀬	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 宇澤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 星野	21:00～22:00 エアロピヨガ (80分) 宇澤

【お問い合わせセンター】0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外に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)