

長岡店【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	
10:30~11:15 BEAT CORE HIIT (45分) 星野	10:30~11:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 柳瀬	定休日	10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 星野	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 宇澤		10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 宇澤	10:30~11:30 背中美人ヨガ (80分) 星野	
12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 宇澤	12:15~13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 星野		12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ (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 ホットピラティス (80分) 岡崎	12:15~13:15 花粉症スッキリヨガ (80分) 岡崎	
14:00~15:00 スリムアッププレス (80分) 星野	14:00~15:00 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 柳瀬		14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 星野	14:00~15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宇澤		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎	14:00~15:00 エアロビヨガ (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) 宇澤	15:45~16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 星野						15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 岡崎	
17:30~18:30 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬							17:30~18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 柳瀬	
				17:30~18:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 岡崎		17:30~18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 宇澤	17:30~18:30 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	
				19:15~20:15 ホットピラティス (80分) 岡崎	19:15~20:15 肩こりリラックスヨガ (80分) 岡崎	19:15~20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇澤	19:15~20:15 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	
				21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 宇澤	21:00~22:00 背中美人ヨガ (80分) 柳瀬	21:00~22:00 小顔リフトピラティス (80分) 岡崎	21:00~22:00 SLIMYOGA 四肢コアヨガ(80分) 星野	

長岡店【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 肩こりリラックスヨガ (80分) 岡崎	定休日	10:30~11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	10:30~11:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 岡崎		10:30~11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 柳瀬	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) 加藤	
12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 宇澤		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 柳瀬	12:15~13:15 スリムアッププレス (80分) 星野	12:15~13:15	12:15~13:15 スタンダード80 (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) 柳瀬	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎	
14:00~15:00 小顔リフトピラティス (80分) 岡崎		14:00~14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 星野			14:00~15:00 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 星野	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 加藤	
15:45~16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 宇澤		15:45~16:45 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 柳瀬	15:45~16:45			15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 岡崎	15:45~16:45 ホットピラティス (80分) 岡崎	
			17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 岡崎				17:30~18:30 背中美人ヨガ (80分) 柳瀬	
				17:30~18:15 BEAT CORE HIIT (45分) 星野	17:30~18:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 柳瀬	17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 岡崎		
				19:15~20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 柳瀬	19:15~20:00 ピラティス ブートキャンプ(45分) 星野	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (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	21:00~22:00 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 柳瀬	21:00~22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 星野		

- ◆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、【キャンセル待ち期間】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【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月16日更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30～11:30 エアロピヨガ (80分) 星野	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 岡崎		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 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 岡崎	10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 岡崎	定休日
	12:15～13:15 オトナのための オールインヨガ (80分) 柳瀬	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (80分) 岡崎		12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 柳瀬	12:15～13:15 SUMOYOGA 四股コアエクサ (80分) 星野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 柳瀬	
	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 星野	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 星野		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 岡崎	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (80分) 岡崎	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 柳瀬	
					15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎	
					17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 星野		
	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 柳瀬		17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 星野	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 星野			
	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分) 岡崎	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 柳瀬	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎			
	21:00～22:00 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 岡崎	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 星野	21:00～22:00 スリムアッププレス (80分) 星野			

長岡店【2月25日～2月28日スケジュール】

02/25	02/26	02/27	02/28
火	水	木	金
10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 岡崎	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 柳瀬		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 星野
12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 柳瀬	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 星野		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 星野
14:00～15:00 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 岡崎			14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 未定
17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 星野	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 星野	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 岡崎	17:30～18:30 オトナのための オールインヨガ (80分) 柳瀬
19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 柳瀬	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 岡崎	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (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
21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 星野	21:00～22:00 エアロピヨガ (80分) 星野	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 未定	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (80分) 岡崎

【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)