

長岡店【11月1日～11月8日スケジュール】

2024年10月30日更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 星野	10:30～11:15 ピラティス フットキャンブ (45分) 星野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 星野	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	10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分) 星野		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎
12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 岡崎	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (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 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 岡崎		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 柳瀬
14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45分) 星野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 星野	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 DEEP FOREST (80分) 星野	14:00～15:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 岡崎		14:00～15:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 岡崎
	15:45～16:45 背中美人ヨガ (80分) 柳瀬	15:45～16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 星野					
	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬						
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 SUMOYOGA 四肢コアイベント (80分) 星野		17:30～18:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 岡崎	17:30～18:30 フェイスアップヨガ (80分) 柳瀬
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 肩こりリラックスヨガ (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) 柳ヶ江	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 星野
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 星野				21:00～22:00 スリムアッププレス (80分) 星野	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 柳ヶ江	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) 柳瀬

長岡店【11月9日～11月16日スケジュール】

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
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) 星野	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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 星野	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分) 星野		10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分) 星野	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬
12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 柳瀬	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 加藤		12:15～13:00 ピラティス フットキャンブ (45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 スタンダード80 (80分) 岡崎	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 星野
14:00～15:00 エアロビヨガ (80分) 星野	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎			14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 星野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 柳瀬
15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎	15:45～16:30 スタンダード80 (80分) 柳ヶ江						15:45～16:45 肩こりリラックスヨガ (80分) 岡崎
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 柳ヶ江							17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 星野
				17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 柳ヶ江	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎	17:30～18:15 BEAT CORE HIT (45分) 星野	17:30～18:30 肩こりリラックスヨガ (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	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 柳ヶ江	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 柳瀬
				21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 柳瀬	21:00～22:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 岡崎	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (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

- ◆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【11月17日～11月24日スケジュール】

2024年10月30日更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 スリムアッププレス (80分) 星野	定休日	10:30～11:30 SUMOYOGA 四肢コアダイエット (80分) 星野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 柳瀬	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 柳瀬	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 加藤
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (80分) 岡崎	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 全身ととう 褒たまんまヨガ (80分) 岡崎	12:15～13:15 エアロビヨガ (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 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 星野	14:00～15:00 フェイスアップヨガ (80分) 柳瀬		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 岡崎	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 柳瀬	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 加藤
15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 岡崎						15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (80分) 岡崎	15:45～16:45 スリムアッププレス (80分) 星野
						17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 岡崎	
			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 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 柳瀬	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎	
			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 星野	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 柳瀬	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 星野	19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 星野	
			21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 柳瀬	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 星野	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 星野	

長岡店【11月25日～11月30日スケジュール】

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
月	火	水	木	金	土
定休日	全店研修	全店研修		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (80分) 岡崎	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 星野
				12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 岡崎	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 星野
				14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 星野	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎
					15:45～16:45 背中美人ヨガ (80分) 星野
					17:30～18:30 全身ととう 褒たまんまヨガ (80分) 岡崎
				17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 柳瀬	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬
				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 岡崎	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 星野
				21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 岡崎	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 柳瀬

【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)