

松本店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月19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 スタンダード80 (80分) 福山	定休日	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 福山	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分) 伊澤		10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 佐藤	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 伊澤	10:30～11:40 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 佐藤	
12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 伊澤		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 伊澤	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 佐藤	12:15～13:15		12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 福山	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 伊澤	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 福山
14:00～15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 福山		14:00～15:00 ダイエットヨガ (80分) 福山	14:00～15:10 ディープレスヨガ (70分) 伊澤	14:00～15:10		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 福山	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 佐藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 福山
15:45～16:45 子宮温活ヨガ (80分) 伊澤							15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 佐藤	15:45～16:45 ホットピラティス (80分) 佐藤
							17:30～18:30 エアロピヨガ (80分) 福山	
			17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 伊澤		17:30～18:30 もも尻ヨガティス (80分) 伊澤	17:30～18:40 ディープレスヨガ (70分) 伊澤		
			19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 佐藤	19:15～20:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 北村	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 福山	19:15～20:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 佐藤		
			21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 佐藤	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 北村	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 伊澤	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 伊澤		

松本店【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) 佐藤	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 佐藤		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 田村	10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分) 福山	10:30～11:40 腸活ヨガ ver.2 (80分) 佐藤	定休日
	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 秋山	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 佐藤		12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 田村	12:15～13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 福山	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 佐藤	
	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 秋山			14:00～15:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 福山	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 伊澤	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 伊澤	
					15:45～16:45 エアロピヨガ (80分) 葛原	15:45～16:45 スリムアッププレス (80分) 伊澤	
					17:30～18:30 ディープレスヨガ (70分) 葛原		
	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 田村	17:00～18:30 アドニス80 (会員様限定) (80分) 伊澤	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 福山	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 伊澤			
	19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 佐藤	19:15～20:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 福山	19:15～20:15 エアロピヨガ (80分) 伊澤	19:15～20:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 福山			
	21:00～22:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 田村	21:00～22:00 ダイエットヨガ (80分) 福山	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 福山	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (80分) 伊澤			

- ◆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



松本店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月19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 エアロビヨガ (80分) 福山	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 福山		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 佐藤	10:20～10:30 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 佐藤	10:00～11:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 伊藤		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 佐藤	
12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 福山	12:15～13:25 ディープブレスヨガ (70分) 伊藤		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 伊藤	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン② 佐藤	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 佐藤		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 福山	
14:00～15:00 スリムアップブレス (80分) 藤崎	14:00～15:00 もも尻ヨガティス (80分) 伊藤		14:00～15:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 佐藤	12:05～12:15 タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分) 伊藤	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 伊藤	定休日	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 福山	
				12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分) 伊藤	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 佐藤			
				13:50～14:00 ダイエットと食事 プチ講座(10分) 未定				
				14:00～15:30 ステップアップアサナWS 未定				
17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 藤崎		17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 佐藤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 福山	16:05～16:15 女性のための栄養学 プチ講座(10分) 福山				17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 佐藤
19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 佐藤	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 佐藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡	19:15～20:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 伊藤	16:15～17:15 フェスタ特別レッスン① 福山				19:15～20:00 小顔リフトピラティス (80分) 伊藤
21:00～22:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 佐藤	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 佐藤	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 西岡	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 福山					21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 伊藤

松本店【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 子宮温活ヨガ (80分) 伊藤		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 福山	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 福山	10:30～11:30 スリムアップブレス (80分) 伊藤		
12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 福山		12:15～13:15 エアロビヨガ (80分) 福山	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 佐藤	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 福山		
		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 未定	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 佐藤	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分) 伊藤	年末年始休業	年末年始休業
			15:45～16:45 小顔リフトピラティス (80分) 伊藤	15:45～17:45 108回太陽礼拝 (120分) 佐藤		
			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 佐藤			
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 福山	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 伊藤	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分) 伊藤				
19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 佐藤	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 伊藤	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (80分) 伊藤				
21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 佐藤	21:00～22:00 ダイエットヨガ (80分) 福山	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 未定				

【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)