

苦小牧店【1月1日～1月8日スケジュール】

2019年 12月15日更新

1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)
9:00							
10:00			10:00～11:00 スタンダード60 芦原	10:00～11:00 SUMO YOGA 芦原		10:00～11:00 スタンダード60 芦原	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 菅原
11:00							
12:00			12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 菅原	12:00～13:00 スタンダード62 菅原		12:00～13:00 Sound Feel Yoga 菅原	12:00～13:00 スタンダード60 長尾
13:00							
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内山	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 芦原	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 芦原			
15:00							
16:00		16:00～17:00 腸活ヨガ 内山	16:00～17:00 スタンダード60 長尾	16:00～17:00 セルトル美脚ヨガ 菅原			
17:00							
18:00		18:00～19:00 スタンダード60 長尾	18:00～19:00 Sound Feel Yoga 菅原	18:00～19:00 スタンダード60 芦原		18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 菅原	
19:00						19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 内山	
20:00						19:30～20:30 スタンダード60 長尾	
21:00						21:00～22:00 ホットピラティス 内山	21:00～22:00 SUMO YOGA 芦原
22:00							

苦小牧店【1月9日～1月15日スケジュール】

1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)
9:00						
10:00	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 菅原	10:00～11:00 Sound Feel Yoga 菅原	10:00～11:00 スタンダード60 菅原	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内山	10:00～11:00 スタンダード60 長尾	10:00～11:00 凹ますヨガティス 内山
11:00						
12:00	12:00～13:00 ホットピラティス 内山	12:00～13:00 スタンダード60 長尾	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 菅原	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 菅原	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 菅原	12:00～13:00 スタンダード60 長尾
13:00						
14:00			14:00～15:00 SUMO YOGA 芦原	14:00～15:00 スタンダード60 長尾		
15:00						
16:00			16:00～17:00 腸活ヨガ 内山	16:00～17:00 Sound Feel Yoga 菅原		
17:00						
18:00			18:00～19:00 スタンダード60 芦原		18:00～19:00 SUMO YOGA 芦原	
19:00	19:00～20:00 スタンダード60 長尾	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内山			19:00～20:00 スタンダード60 芦原	
20:00						
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 芦原	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 芦原			21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 芦原	
22:00						

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】

専用ダイヤル: 0570-666-969 (平日・土曜日 受付時間 8:30～21:00)
(日曜日・祝日 受付時間 8:30～19:00)

※上記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)

◆病気や事故等によりインストラクターの

◆ご予約されたレッスンをキャンセル、又は変更される場合は

1時間前迄にご連絡をお願い致します。

◆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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回づつに制限されます。

※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。

◆SURF EXERCISE (Basic, Balance, Beauty lower body, CORE Beginner)はSURF会員枠限定のレッスンです。

※ロープの会員様は追加受講料がかかります。

苦小牧店【1月16日～1月23日スケジュール】

	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)
9:00								
10:00	10:00～11:00 スタンダード60 長尾	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長尾	10:00～11:00 スタンダード60 長尾	10:00～11:00 ホットピラティス 内山		10:00～11:00 腸活ヨガ 内山	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内山	10:00～11:00 Sound Feel Yoga 菅原
11:00								
12:00	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長尾	12:00～13:00 スタンダード60 長尾	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 菅原	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 菅原		12:00～13:00 SUMO YOGA 内山	12:00～13:00 凹ますヨガティス 内山	12:00～13:00 スタンダード60 菅原
13:00								
14:00			14:00～15:00 Sound Feel Yoga 菅原	14:00～15:00 スタンダード60 長尾				
15:00								
16:00			16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長尾	16:00～17:00 腸活ヨガ 内山				
17:00								
18:00			18:00～19:00 スタンダード60 菅原		18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 菅原		18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 菅原	18:00～20:00 SUMO YOGA 内山
19:00	19:00～20:00 Sound Feel Yoga 菅原	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 菅原			19:30～20:30 スタンダード60 長尾			
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 菅原	21:00～22:00 スタンダード60 菅原			21:00～22:00 凹ますヨガティス 内山	21:00～22:00 スタンダード60 菅原	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長尾	
22:00								

定
休
日

苦小牧店【1月24日～1月31日スケジュール】

	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
9:00								
10:00	10:00～11:00 スタンダード60 菅原	10:00～11:00 SUMO YOGA 内山	10:00～11:00 スタンダード60 菅原		10:00～11:00 腸活ヨガ 内山	10:00～11:00 スタンダード60 長尾	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 菅原	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 菅原
11:00								
12:00	12:00～13:00 Sound Feel Yoga 菅原	12:00～13:00 スタンダード60 長尾	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内山		12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内山	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 菅原	12:00～13:00 腸活ヨガ 内山	12:00～13:00 スタンダード60 長尾
13:00								
14:00		14:00～15:00 凹ますヨガティス 内山		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 菅原				
15:00								
16:00			16:00～17:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長尾	16:00～17:00 ホットピラティス 内山				
17:00								
18:00		18:00～19:00 腸活ヨガ 内山		18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 菅原				
19:00	19:00～20:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員枠限定)未定				19:00～20:00 Sound Feel Yoga 菅原	19:00～20:00 スタンダード60 長尾	19:00～20:00 腸活ヨガ 内山	
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 未定			21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 菅原	21:00～22:00 スタンダード60 未定		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長尾	21:00～22:00 SUMO YOGA 内山
22:00								

定
休
日

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】

専用ダイヤル: 0570-866-869 (平日・土曜日 受付時間 8:30～21:00)
(日曜日・祝日 受付時間 8:30～19:00)

※上記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)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆ご予約されたレッスンをキャンセル、又は変更される場合は

1時間前迄にご連絡をお願い致します。

◆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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回づつに制限されます。

※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。

◆SURF EXERCISE (Basic, Balance, Beauty lower body, CORE Beginner) はSURF会員枠限定のレッスンです。

※ロープの会員様は追加受講料がかかります。