

長野店【4月1日～4月8日スケジュール】

2020年3月18日更新

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)
9:00								
10:00	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	10:00～11:00 背中美人ヨガ 木村	10:00～11:00 ホットピラティス 三田	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 若月	10:00～11:00 Sound Feel Yoga 福田		10:00～11:00 ココロカラリセッショナ 三田	10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定)千川
11:00								
12:00	11:45～12:45 凹ますヨガティス 千川	11:45～12:45 肩コリラックスヨガ 三田	11:45～12:45 ココロカラリセッショナ 三田	11:45～12:45 フェイスアップヨガ 千川	11:45～12:45 スタンダード60 若月		11:45～12:45 肩活ヨガ 三田	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村
13:00								
14:00	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 千川	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 松本	13:30～14:30 スタンダード60 福田	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 若月		13:30～14:30 SUMO YOGA 若月	13:30～14:30 フェイスアップヨガ 千川
15:00	15:15～16:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村							
16:00				16:00～17:00 スリムアップブレス (会員様限定)小坂	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三田			
17:00								
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 木村	17:30～18:30 スタンダード60 福田	17:30～18:30 肩活ヨガ 三田	17:45～18:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	17:45～18:45 ホットピラティス 三田		17:30～18:30 スタンダード60 若月	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村
19:00	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 三田	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 若月	19:15～20:15 スタンダード60 松本				19:15～20:15 はじめてのハーネス (会員様限定)千川	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 三田
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 三田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 福田	21:00～22:00 SUMO YOGA 木村				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 千川	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)三田
22:00								

定
休
日

	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
9:00							
10:00	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 三田	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 千川		10:00～11:00 スタンダード60 福田	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 千川
11:00							
12:00	11:45～12:45 はじめてのハーネス (会員様限定)千川	11:45～12:45 スタンダード60 木村	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	11:45～12:45 Sound Feel Yoga 若月		11:45～12:45 リンパデトックスヨガ 福田	11:45～12:45 SUMO YOGA 若月
13:00							
14:00	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 木村	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 三田	13:30～14:30 肩活ヨガ 三田	13:30～14:30 スタンダード60 若月		13:30～14:30 凹ますヨガティス 千川	13:30～14:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 千川
15:00	15:15～16:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 千川			16:00～17:00 背中美人ヨガ 福田	16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 福田		
16:00							
17:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三田	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 若月	17:45～18:45 スタンダード60 福田	17:45～18:45 SUMO YOGA 木村		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	17:30～18:30 スタンダード60 若月
18:00							
19:00	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 福田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 千川				19:15～20:15 スタンダード60 若月	19:15～20:15 ホットピラティス 三田
20:00							
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 若月	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 千川		21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 木村		
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: 0570-666-989
※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
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、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、【キャンセル待ち期間】の設定をお願い致します。

長野店【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)
9:00								
10:00	10:00～11:00 スタンダード60 木村	10:00～11:00 凹ますヨガティス 千川	10:00～11:00 ココカラガリセトヨガ 三田	10:00～11:00 はじめてのハ'リヨガ' (会員様限定)千川		10:00～11:00 背中美人ヨガ 福田	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三田	10:00～11:00 スリムアッププレス (会員様限定)小坂
11:00								
12:00	11:45～12:45 セルトル美脚ヨガ 三田	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	11:45～12:45 ホットピラティス 千川	11:45～12:45 骨盤矯正ヨガ 千川		11:45～12:45 ココカラガリセトヨガ 飯島	11:45～12:45 肩コリラックスヨガ 藤原	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村
13:00								
14:00	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	13:30～14:30 フェイスアップヨガ 千川	13:30～14:30 腸活ヨガ 千川	13:30～14:30 スタンダード60 福田	13:30～14:30 Sound Feel Yoga 福田	13:30～14:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)三田	13:30～14:30 腸活ヨガ 小坂	
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)三田	17:30～18:30 スタンダード60 福田	17:45～18:45 背中美人ヨガ 福田	17:45～18:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	17:30～18:30 スタンダード60 木村	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 藤原	17:30～18:30 SUMO YOGA 木村	
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 福田	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村			19:15～20:15 腸活ヨガ 三田	19:15～20:15 背中美人ヨガ 木村	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三田	
20:00								
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 福田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 福田			21:00～22:00 SUMO YOGA 木村	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 福田	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 三田	
22:00								

定
休
日

長野店【4月24日～4月31日スケジュール】

	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
9:00							
10:00	10:00～11:00 SUMO YOGA 木村	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 三田		10:00～11:00 スタンダード60 福田	10:00～11:00 はじめてのハ'リヨガ' (会員様限定)千川	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村
11:00							
12:00	11:45～12:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋	11:45～12:45 はじめてのハ'リヨガ' (会員様限定)千川	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 千川		11:45～12:45 リンパデトックスヨガ 小坂	11:45～12:45 ココカラガリセトヨガ 三田	11:45～12:45 スタンダード60 木村
13:00							
14:00	13:30～14:30 スタンダード60 木村	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 木村	13:30～14:30 凹ますヨガティス 千川		13:30～14:30 背中美人ヨガ 福田	13:30～14:30 肩コリラックスヨガ 三田	13:30～14:30 ダイエットヨガ (会員様限定)千川
15:00	15:15～16:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 三田	16:00～16:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村	16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 福田		16:00～17:00 Sound Feel Yoga 福田		
16:00							
17:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 高橋	17:45～18:45 フェイスアップヨガ 千川	17:45～18:45 ダイエットヨガ (会員様限定)千川		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 千川	17:45～18:45 スタンダード60 福田	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)三田
18:00	19:15～20:15 ココカラガリセトヨガ 三田				19:15～20:15 スリムアッププレス (会員様限定)小坂		19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 千川
19:00							
20:00					21:00～22:00 腸活ヨガ 三田		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三田
21:00	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)三田						
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: 0570-866-989
(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。

◆当日にキャンセルされる場合はレッスン開始の1時間前まで
インターネット及びメールセンターにてキャンセルをお受け致します。

※レッスン開始時間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。

※無断欠席の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会員様限定のレッスンです。