

川中島店【4月1日～4月8日スケジュール】

2020年3月25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 リンパデトックスヨガ 芦澤	10:00～11:00 ホットピラティス 千川	10:00～11:00 スタンダード60 福田	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 飯島			10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 飯島	10:00～11:00 スタンダード60 清水
11:00								
12:00	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 芦澤	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 千川	12:00～13:00 背中美人ヨガ 福田	12:00～13:00 スタンダード60 松本			12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 飯島	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 飯島
13:00								
14:00		14:00～15:00 フェイスアップヨガ 清水			14:00～15:00 Sound Feel Yoga 芦澤			
15:00								
16:00					16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水			
17:00								
18:00					18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 芦澤		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 松本	
19:00	19:00～20:00 スタンダード60 清水	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 芦澤	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 芦澤				19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 松本
20:00								
21:00	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本	21:00～22:00 スタンダード60 松本	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 芦澤	21:00～22:00 SUMO YOGA 芦澤
22:00								

川中島店【4月9日～4月15日スケジュール】

	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 DEEP FOREST 清水	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本	10:00～11:00 スタンダード60 松本			10:00～11:00 Sound Feel Yoga 松本	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 福田
11:00							
12:00	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 松本	12:00～13:00 スタンダード60 松本	12:00～13:00 SUMO YOGA 芦澤			12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 松本	12:00～13:00 背中美人ヨガ 福田
13:00							
14:00	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 清水			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 松本			
15:00							
16:00				16:00～17:00 フェイスアップヨガ 清水			
17:00							
18:00				18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 飯島		17:30～18:30 スタンダード60 清水	
19:00	19:00～20:00 スタンダード60 芦澤	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 芦澤			19:15～20:15 腸活ヨガ 清水	19:00～20:00 フェイスアップヨガ 清水	
20:00							
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 芦澤	21:00～22:00 コロカラダリセットヨガ 飯島			21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 飯島	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 飯島	
22:00							

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付センター】

専用ダイヤル: 0570-866-969 (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は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回ずつに制限されます。

※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。

※ロープの会員様は追加受講料がかかります。

川中島店【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 フェイスアップヨガ 清水	10:00～11:00 スタンダード60 松本	10:00～11:00 Sound Feel Yoga 松本			10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 松本	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 松本	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 芦澤
11:00								
12:00	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 松本	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 芦澤			12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 松本	12:00～13:00 SUMO YOGA 芦澤
13:00								
14:00	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松本					14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水
15:00								
16:00			16:00～17:00 スタンダード60 芦澤					
17:00						17:30～18:30 SUMO YOGA 芦澤		
18:00			18:00～19:00 ココカラダリセトヨガ 飯島					
19:00	19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 飯島	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水		19:15～20:15 スタンダード60 清水	19:00～20:00 Sound Feel Yoga 芦澤	19:00～20:00 スタンダード60 清水		
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 芦澤	21:00～22:00 SUMO YOGA 芦澤		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 芦澤	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 清水	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 飯島		
22:00								

定
休
日

川中島店【4月24日～4月30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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 芦澤	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 芦澤		10:00～11:00 フェイスアップヨガ 清水	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本	10:00～11:00 スタンダード60 芦澤	
11:00							
12:00	12:00～13:00 Sound Feel Yoga 芦澤	12:00～13:00 スタンダード60 松本		12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 松本	12:00～13:00 スタンダード60 清水	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 松本	
13:00							
14:00		14:00～15:00 フェイスアップヨガ 清水			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 芦澤	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 清水	
15:00							
16:00		16:00～17:00 腸活ヨガ 清水				16:00～17:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯島	
17:00					17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 飯島		
18:00		18:00～19:00 ココカラダリセトヨガ 飯島					
19:00	19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 飯島			19:15～20:15 スタンダード60 芦澤		19:00～20:00 ココカラダリセトヨガ 飯島	
20:00							
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 清水			21:00～22:00 SUMO YOGA 芦澤		21:00～22:00 腸活ヨガ 清水	
22:00							

定
休
日

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付センター】

専用ダイヤル: 0570-866-968 (平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)

(日曜日/祝日 受付時間 8:30～18:00)

*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、【キャンセル待ち期間】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。

※ロープの会員様は追加受講料がかかります。