

川中島店【12月1日～12月8日スケジュール】

2019年11月15日更新

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
9:00								
10:00	10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定) 藤井		10:00～11:00 スタンダード60 伊藤	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 伊藤	10:00～11:00 DEEP RELAX 60 飯島	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 伊藤	10:00～11:00 スタンダード60 伊藤	10:00～11:00 肩活ヨガ 藤井
11:00								
12:00	12:00～13:00 スタンダード60 藤井		12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 伊藤	12:00～13:00 スタンダード60 伊藤	12:00～13:00 SUMO YOGA 飯島	12:00～13:00 スタンダード60 伊藤	12:00～13:00 ダイエットヨガ (会員様限定) 藤井	12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 藤井
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 飯島				14:00～15:00 スタンダード60 藤井		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 伊藤	14:00～15:00 スタンダード60 藤井
15:00								
16:00	16:00～17:00 肩活ヨガ 藤井						16:00～17:00 ホットピラティス 藤井	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUIT DIET 飯島
17:00								
18:00			18:00～19:00 SUMO YOGA 千川				18:00～19:00 スタンダード60 藤井	
19:00				19:00～20:00 スタンダード60 藤井	19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 飯島	19:00～20:00 はじめのハーネス (会員様限定) 千川		
20:00								
21:00			21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 千川		21:00～22:00 肩活ヨガ 藤井	21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定) 藤井	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 千川	
22:00								

川中島店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
9:00							
10:00		10:00～11:00 肩活ヨガ 藤井	10:00～11:30 アドバンス90 (会員様限定) 飯島	10:00～11:00 スタンダード60 伊藤	10:00～11:00 ホットピラティス 藤井	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 伊藤	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村
11:00							
12:00		12:00～13:00 ダイエットヨガ (会員様限定) 藤井	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 飯島	12:00～12:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 木村	12:00～13:00 スタンダード60 伊藤	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 飯島	12:00～13:00 青中美人ヨガ 木村
13:00							
14:00					14:00～15:00 肩活ヨガ 藤井	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 飯島	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 伊藤
15:00							
16:00						16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 伊藤	16:00～17:00 スタンダード60 伊藤
17:00							
18:00		18:00～19:00 スタンダード60 伊藤			18:00～19:00 スタンダード60 飯島		
19:00				19:00～20:00 スタンダード60 伊藤	19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 伊藤	19:00～20:00 スタンダード60 伊藤	
20:00							
21:00		21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 伊藤	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 伊藤	21:00～22:00 スタンダード60 伊藤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 伊藤		
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

インターネット及びコールセンターにてキャンセル料金を受取致します。

※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。

※ロープの会員様は追加受講料がかかります。

川中島店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)	12月23日(月)
9:00	定 休 日							
10:00		10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 伊藤	10:00～10:45 Best Drum Diet2.0 Get Up Edition 伊藤	10:00～11:00 スタンダード60 伊藤	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 飯島	10:00～11:00 背中美人ヨガ 三田	10:00～11:00 ホットピラティス 藤井	
11:00								
12:00		12:00～13:00 スタンダード60 伊藤	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 伊藤	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 伊藤	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 飯島	12:00～13:00 スタンダード60 伊藤	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 福永	
13:00								
14:00				14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 伊藤		14:00～15:00 DEEP RELAX 60 三田	14:00～15:00 腸活ヨガ 藤井	
15:00								
16:00						16:00～17:00 Sound Feel Yoga 伊藤	16:00～17:00 スタンダード60 福永	
17:00								
18:00		18:00～19:00 Sound Feel Yoga 伊藤				18:00～19:00 腸活ヨガ 藤井		
19:00			19:00～20:00 腸活ヨガ 飯島	19:00～20:00 スタンダード60 藤井	19:00～20:00 ダイエットヨガ (会員様限定) 藤井			
20:00		19:30～20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯島						
21:00		21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 飯島	21:00～22:00 スタンダード60 藤井	21:00～22:00 ホットピラティス 藤井	21:00～22:00 腸活ヨガ 藤井			
22:00								

川中島店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)
9:00	年末年始休業							
10:00		10:00～11:00 スタンダード60 藤井	10:00～11:00 ホットピラティス 藤井	10:00～11:00 DEEP RELAX 60 飯島	10:00～11:00 スタンダード60 藤井	10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定) 藤井	10:00～11:00 腸活ヨガ 藤井	
11:00								
12:00		12:00～13:00 腸活ヨガ 藤井	12:00～13:00 スタンダード60 藤井	12:00～13:00 SUMO YOGA 飯島	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯島	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 飯島	12:00～13:00 ホットピラティス 藤井	
13:00								
14:00				14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 飯島		14:00～15:00 スタンダード60 藤井	14:00～16:00 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 伊藤	
15:00								
16:00						16:00～17:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯島		
17:00								
18:00		18:00～19:00 SUMO YOGA 飯島				18:00～19:00 Sound Feel Yoga 伊藤		
19:00			19:00～20:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定) 伊藤	19:00～20:00 スタンダード60 伊藤	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 伊藤			
20:00		19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 伊藤						
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 飯島	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 伊藤	21:00～21:45 Best Drum Diet2.0 Get Up Edition 伊藤	21:00～22:00 スタンダード60 伊藤			
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 8:30～18:00)

*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)

*ご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。