

# 紀伊川辺店【12月1日～12月8日スケジュール】

2019年 11月 17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 ホットピラティス 澤谷		10:30～11:30 スタンダード60 西川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 澤谷	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 中筋	10:30～11:30 スタンダード60 西川	10:00～11:00 SUMO YOGA 井手	10:00～11:00 スタンダード60 山下
11:00								
12:00	12:00～13:00 スタンダード60 山下		12:30～13:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)中筋	12:30～13:30 スタンダード60 中筋	12:30～13:30 SUMO YOGA 井手	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西川	12:00～13:00 スリムアッププレス (会員様限定)澤谷	12:00～13:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)井手
13:00								
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 中筋		14:00～15:30 Eバーヨガ (会員様限定) 澤谷	14:30～15:30 スタンダード60 中筋			14:00～15:00 フェイスアップヨガ 澤谷	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 中筋
15:00								
16:00	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 澤谷		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 中筋		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 澤谷		16:00～17:00 骨盤矯正ヨガ 中筋	16:00～17:00 スタンダード60 西川
17:00								
18:00	18:00～19:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)中筋		19:00～20:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)井手	19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 中筋	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西川	19:00～20:00 美しい姿勢 アンチエイジングヨガ 井手	18:00～19:00 スタンダード60 中筋	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西川
19:00								
20:00								
21:00			20:30～21:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 井手	20:40～21:40 SUMO YOGA 井手	20:40～21:40 肩コリラックスヨガ 井手	20:30～21:30 ダイエットヨガ (会員様限定)澤谷		
22:00								

# 紀伊川辺店【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					10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 中筋	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西川	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西川
11:00		10:30～11:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)井手	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西川	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 中筋	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 澤谷		
12:00							
13:00		12:30～13:30 肩コリラックスヨガ 井手	12:30～13:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)中筋	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西川	12:30～13:30 スタンダード60 山下	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西川	12:00～13:00 スリムアッププレス (会員様限定)西川
14:00							
15:00							
16:00					14:30～15:30 スタンダード60 西川	14:30～15:30 セルトル美脚ヨガ 中筋	14:00～15:00 はじめのハーヨガ (会員様限定)井手
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)中筋					
19:00					19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 西川	19:00～20:00 スタンダード60 西川	16:00～17:00 美しい姿勢 アンチエイジングヨガ 井手
20:00							
21:00		20:30～21:30 スタンダード60 山下	20:40～21:40 骨盤矯正ヨガ 中筋	20:40～21:40 ホットピラティス 澤谷	20:30～21:30 セルトル美脚ヨガ 中筋	18:00～19:00 SUMO YOGA 井手	18:00～19:00 凹ますヨガティス 澤谷
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: 0570-888-980  
(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。

※レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのお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、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。

※ロゴの会員様は追加受講料がかかります。

## 紀伊川辺店【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		10:30～11:30 ホットピラティス 潤谷	10:30～11:30 スタンダード60 山下	10:30～11:30 痞せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)中筋	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 中筋	10:00～11:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 潤谷	10:00～11:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)井手	
11:00								
12:00								
13:00		12:30～13:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 山下	12:30～13:30 セルトル美脚ヨガ 中筋	12:30～13:30 骨盤矯正ヨガ 中筋	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 山下	12:00～13:00 SUMO YOGA 井手	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 井手	
14:00								
15:00								
16:00								
17:00		17:30～18:30 スタンダード60 山下						
18:00								
19:00		19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 中筋	19:00～20:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)井手	19:00～20:00 スタンダード60 山下	19:00～20:00 SUMO YOGA 井手	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 山下	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 潤谷	
20:00								
21:00		20:30～21:30 セルトル美脚ヨガ 中筋	20:40～21:40 DEEP RELAX 60 井手	20:40～21:40 SUMO YOGA 井手	20:30～21:30 フェイスアップヨガ 潤谷			
22:00								

## 紀伊川辺店【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	休 業 日							
10:00								
11:00		10:30～11:30 SUMO YOGA 井手	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 潤谷	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)井手	10:30～11:30 姿勢 アンチエイジングヨガ 井手	10:00～11:00 スタンダード60 山下	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 中筋	
12:00								
13:00		12:30～13:30 スタンダード60 井手	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 潤谷	12:30～13:30 背中美人ヨガ 潤谷	12:30～13:30 DEEP RELAX 60 井手	12:00～13:30 ホットピラティス 潤谷	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 中筋	
14:00								
15:00								
16:00								
17:00		17:30～18:30 搶活ヨガ 潤谷						
18:00								
19:00		19:00～20:00 スタンダード60 中筋	19:00～20:00 SUMO YOGA 井手	19:00～20:00 痞せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)中筋	18:30～20:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 潤谷	18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 中筋		
20:00								
21:00		20:30～21:30 ダイエットヨガ (会員様限定) 潤谷	20:40～21:40 スタンダード60 山下	20:40～21:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 山下	20:30～21:30 骨盤矯正ヨガ 中筋			
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: 0570-866-989  
(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)

\*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。