

## 長岡店【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 肩コリラックスヨガ 長谷		10:00～11:00 スリムアッププレス (会員様限定)長谷	10:00～11:00 スタンダード60 若山	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 長谷	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷	10:00～11:00 腸活ヨガ 加藤	10:00～11:00 スタンダード60 若山
11:00								
12:00	12:00～12:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 加藤		12:00～13:00 スタンダード60 若山	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷	12:00～13:00 スリムアッププレス (会員様限定)長谷	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 長谷	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 加藤	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 星野
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 若山			14:00～15:00 スタンダード60 若山			14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 星野	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 星野
15:00								
16:00	16:00～17:00 腸活ヨガ 加藤		16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷		16:00～17:00 スリムアッププレス (会員様限定)長谷		16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 星野	16:00～17:00 スタンダード60 若山
17:00								
18:00			18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷				18:00～19:00 フェイスアップヨガ 加藤	
19:00				19:00～20:00 SUMO YOGA 星野	19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 星野	19:00～20:00 スタンダード60 星野		
20:00								
21:00			21:00～22:00 Sound Feel Yoga 星野	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 加藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 星野	21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)加藤		
22:00								

定  
休  
日

## 長岡店【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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 星野	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 加藤	10:00～11:00 Sound Feel Yoga 星野	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 星野	10:00～11:00 スタンダード60 加藤	
11:00							
12:00		12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 加藤	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 星野	12:00～13:00 スタンダード60 若山	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 星野	12:00～13:00 SUMO YOGA 星野	12:00～13:00 スリムアッププレス (会員様限定)長谷
13:00							
14:00				14:00～15:00 フェイスアップヨガ 加藤		14:00～15:00 スタンダード60 若山	14:00～15:00 腸活ヨガ 加藤
15:00							
16:00						16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷	16:00～16:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 加藤
17:00							
18:00			18:00～19:00 スリムアッププレス (会員様限定)長谷			18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 長谷	
19:00				19:00～20:00 スタンダード60 若山	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷		
20:00							
21:00			21:00～22:00 スタンダード60 若山	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 長谷	21:00～22:00 スリムアッププレス (会員様限定)長谷		
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: 0570-888-980  
(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/ホ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。

## 長岡店【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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷	10:00～11:00 スリムアップブレス (会員様限定)長谷	10:00～11:00 DEEP RELAX 60 星野	10:00～11:00 フェイスアップヨガ 加藤	10:00～11:00 腸活ヨガ 加藤	10:00～11:00 SUMO YOGA 星野	
11:00								
12:00		12:00～13:00 はじめてのハーネスヨガ (会員様限定)長谷	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長谷	12:00～13:00 スタンダード60 若山	12:00～12:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 加藤	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 星野	12:00～13:00 スタンダード60 若山	
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00		18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 星野					18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 長谷	
19:00			19:00～20:00 Sound Feel Yoga 星野	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 長谷			
20:00		19:30～20:30 スタンダード60 若山						
21:00		21:00～22:00 SUMO YOGA 星野	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 星野	21:00～22:00 スリムアップブレス (会員様限定)長谷	21:00～22:00 スタンダード60 若山			
22:00								

## 長岡店【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 フェイスアップヨガ 加藤	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷	10:00～11:00 スリムアップブレス (会員様限定)長谷	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 星野	10:00～11:00 スタンダード60 若山	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 加藤	
11:00								
12:00		12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 加藤	12:00～13:00 はじめてのハーネスヨガ (会員様限定)長谷	12:00～13:00 腸活ヨガ 加藤	12:00～13:00 スタンダード60 若山	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 加藤	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 星野	
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00		18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷						
19:00			19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 星野	19:00～20:00 スタンダード60 若山	19:00～20:00 はじめてのハーネスヨガ (会員様限定)長谷			
20:00		19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 長谷						
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 若山	21:00～21:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 加藤	21:00～22:00 DEEP RELAX 60 星野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長谷			
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: 0570-866-988  
(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。