

仙台店【12月1日～12月8日スケジュール】

2019年11月21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							
9:30～10:30 SUMO YOGA 赤間					10:00～11:00 背中筋人ヨガ 岩上	9:30～10:30 リンパデトックスヨガ 岩上	9:30～10:30 スリムアッププレス (会員様限定)谷藤
10:00		10:00～11:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)岩上	10:00～11:00 スタンダード60 谷藤	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 高橋	10:00～11:00 背中筋人ヨガ 岩上	10:00～10:45 SURF EXERCISE BASIC Shiori	
11:00		11:30～12:30 リンパデトックスヨガ 高橋		11:30～12:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 赤間	11:30～12:30 SUMO YOGA 赤間	11:30～12:30 スタンダード60 赤間	
12:00	11:00～12:00 スタンダード60 鈴木					12:10～12:55 SURF EXERCISE SURF YOGA Mari	11:00～12:00 Sound Feel Yoga 高橋
13:00	12:30～13:30 スリムアッププレス (会員様限定)谷藤	13:00～14:00 スタンダード60 高橋	13:00～14:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋	13:00～14:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高橋	13:00～14:00 背筋矯正ヨガ 高橋	12:30～13:30 スタンダード60 谷藤	13:00～14:00 リンパデトックスヨガ 高橋
14:00	13:30～14:15 SURF EXERCISE BASIC Shiori					13:30～14:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Mari	
15:00	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋					14:00～15:00 背筋矯正ヨガ 高橋	14:30～15:30 スタンダード60 鈴木
16:00	15:00～15:45 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Kearu						15:00～18:00 わたしを好きになるWS 北島
17:00	15:30～16:30 腸活ヨガ 高橋					15:30～16:30 DEEP RELAX 60 高橋	
18:00	17:00～18:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高橋	18:00～19:10 ディープリラクゼーション (会員様限定)谷藤	18:00～19:00 DEEP RELAX 60 高橋	18:00～19:00 スタンダード60 鈴木	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 谷藤	17:00～18:00 はじめてのハーワヨガ (会員様限定)谷藤	16:00～17:00 回ますヨガティス 高橋
19:00						19:00～19:45 SURF EXERCISE BALANCE Mari	
20:00		19:30～20:30 スタンダード60 鈴木	19:30～20:15 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 鈴木	19:30～20:30 腸活ヨガ 赤間	19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋		
21:00		20:45～21:30 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Kearu					
22:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 赤間		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 鈴木	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 鈴木	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木	

定
休
日

仙台店【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 岩上	10:00～11:00 はじめてのハーワヨガ (会員様限定)岩上	10:00～11:00 ホットピラティス 鈴木	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 岩上	9:30～10:30 スタンダード60 赤間	9:30～10:30 背筋矯正ヨガ 谷藤
11:00	11:30～12:30 回ますヨガティス 高橋	11:30～12:30 背中筋人ヨガ 高橋	11:30～12:30 DEEP RELAX 60 谷藤	11:30～12:30 セルトル美脚ヨガ 高橋		
12:00	12:10～12:55 SURF EXERCISE BASIC Shiori	12:10～12:55 SURF EXERCISE BALANCE Mari			11:00～11:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 鈴木	11:00～12:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木
13:00	13:00～14:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 岩上	13:00～14:00 腸活ヨガ 赤間	13:00～14:00 スタンダード60 鈴木	13:00～14:10 ディープリラクゼーション (会員様限定)岩上	12:30～13:30 肩コリラックスヨガ 高橋	12:30～13:30 スタンダード60 赤間
14:00						
15:00					13:30～14:15 SURF EXERCISE BALANCE Kearu	13:30～14:15 SURF EXERCISE Circuit Shape Step (会員様限定)Shiori
16:00					14:00～15:00 スタンダード60 赤間	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 高橋
17:00					15:00～15:45 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Kearu	15:30～16:30 背中筋人ヨガ 高橋
18:00	18:00～19:00 腸活ヨガ 赤間	18:00～19:00 スリムアッププレス (会員様限定)谷藤	18:00～19:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	17:00～18:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋	17:00～18:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋
19:00	19:00～19:45 SURF EXERCISE BASIC Shiori		19:00～19:45 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Kearu			
20:00	19:30～20:30 Sound Feel Yoga 谷藤	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 高橋	19:30～20:30 SUMO YOGA 赤間	19:30～20:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)鈴木		
21:00		20:45～21:30 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Kearu				
22:00	21:00～22:00 スタンダード60 赤間	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 高橋	21:00～22:00 スタンダード60 高橋		

【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:0570-866-969 (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戴けます。

※レッスン開始時刻 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。

※ロゴの会員様は追加受講料がかかります。

仙台店【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					9:30～11:00 アドバイス90 (会員様限定) 岩上	9:30～10:30 ホットピラティス 高橋	
10:00	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 鈴木	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 高橋	10:00～11:00 SLOW FLOW YOGA (会員様限定) 岩上	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 岩上			
11:00	11:30～12:30 スタンダード60 鈴木	11:30～12:30 骨盤矯正ヨガ 高森	11:30～12:30 痩せる身体をつくる ダニエットヨガ (会員様限定) 岩上	11:30～12:30 凹ますヨガティス 高橋		10:00～10:45 SURF EXERCISE Circuit Shape Step (会員様限定) Shiori	
12:00			12:10～12:55 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Kaoru	12:10～12:55 SURF EXERCISE BALANCE Kaoru	11:30～12:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 岩上	11:00～12:00 スタンダード60 赤間	
13:00	13:00～14:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋	13:00～13:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 鈴木	13:00～14:00 リンパデトックスヨガ 高橋	13:00～14:00 スタンダード60 高森	13:00～14:00 筋活ヨガ 赤間	12:30～13:30 DEEP RELAX 60 高森	
14:00					13:30～14:15 SURF EXERCISE SURF YOGA Mari	13:30～14:15 SURF EXERCISE BASIC Shiori	
15:00					14:30～15:30 Sound Feel Yoga 谷藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 高橋	
16:00							
17:00					16:00～17:00 スタンダード60 赤間	15:30～16:30 SUMO YOGA 赤間	
18:00	18:00～18:00 肩コリラックスヨガ 高森	18:00～18:00 スタンダード60 赤間	18:00～19:00 Sound Feel Yoga 高森	18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 高橋	17:30～18:40 ディーププレスヨガ (会員様限定) 谷藤	17:00～18:00 スタンダード60 高森	
19:00			19:00～19:45 SURF EXERCISE BALANCE Kaoru		19:00～19:45 SURF EXERCISE Circuit Shape Step (会員様限定) Shiori		
20:00	19:30～20:30 DEEP RELAX 60 赤間	19:30～20:30 ホットピラティス 鈴木	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 谷藤	19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 高森			
21:00	20:45～21:30 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Kaoru						
22:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 高橋	21:00～22:00 はじめてのハーワード (会員様限定) 谷藤	21:00～22:00 スタンダード60 高森	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 赤間			

仙台店【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					9:30～10:40 ディーププレスヨガ (会員様限定) 岩上	9:30～10:30 背中美人ヨガ 高森	
10:00	10:00～11:00 凹ますヨガティス 岩上	10:00～11:00 スリムアップブレス (会員様限定) 谷藤	10:00～11:00 スタンダード60 荒井	10:00～11:00 はじめてのハーワード (会員様限定) 岩上	10:00～10:45 SURF EXERCISE BALANCE Mari		
11:00	11:30～12:30 DEEP RELAX 60 高森	11:30～12:40 ディーププレスヨガ (会員様限定) 岩上	11:30～12:30 リンパデトックスヨガ 岩上	11:30～12:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋	11:30～12:30 アロマリラックスヨガ Beauty Lower Body Kaoru		
12:00			12:10～12:55 SURF EXERCISE Circuit Shape Step (会員様限定) Shiori	12:10～12:55 SURF EXERCISE SURF YOGA Mari	11:00～12:00 痩せる身体をつくる ダニエットヨガ (会員様限定) 高橋	11:00～12:00 筋活ヨガ 赤間	
13:00	13:00～14:00 骨盤矯正ヨガ 岩上	13:00～14:00 スタンダード60 谷藤	13:00～14:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 岩上	13:00～14:00 Sound Feel Yoga 高森	12:30～13:30 DEEP RELAX 60 赤井	12:30～13:30 スタンダード60 荒井	
14:00					13:30～14:15 SURF EXERCISE BALANCE Mari	13:30～14:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Mari	
15:00					14:00～15:00 スタンダード60 荒井	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高橋	
16:00					15:00～15:45 SURF EXERCISE BALANCE Shiori		
17:00					15:30～16:30 骨盤矯正ヨガ 高森	16:00～18:00 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 岩上	
18:00	18:00～19:00 SUMO YOGA 赤間	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 高橋	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 赤井	18:00～19:00 スタンダード60 荒井	17:00～18:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 赤井		
19:00	19:00～19:45 SURF EXERCISE BALANCE Kaoru			19:00～19:45 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Kaoru			
20:00	19:30～20:30 スタンダード60 荒井	19:00～20:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 岩上	19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高森	19:30～20:30 ホットピラティス 高橋			
21:00		20:45～21:30 SURF EXERCISE BALANCE Mari	20:45～21:30 SURF EXERCISE BALANCE Mari				
22:00	21:00～22:00 筋活ヨガ 赤間	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 高橋	21:00～21:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 鈴木			

【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: 0570-866-069 (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戴けます。

※レッスン開始時刻 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。

※ロゴの会員様は追加受講料がかかります。

年末年始
休業