

秋田店【1月1日～1月8日スケジュール】

2019年 12月 29日更新

| 1月1日(水) | 1月2日(木) | 1月3日(金) | 1月4日(土) | 1月5日(日) | 1月6日(月) | 1月7日(火) | 1月8日(水) |
|---------|---------|---------|---|---|---|--|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | 10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤(香) | 10:00～11:00 背中美人ヨガ 佐藤(香) | | 10:00～11:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)橋 | 10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤(眞) |
| 11:00 | | | | | | | 11:30～12:30 ホットピラティス 佐藤(眞) |
| 12:00 | | | 11:30～12:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤(眞) | 11:30～12:30 リンパデトックスヨガ 橋 | | | |
| 13:00 | | | 13:00～14:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤(眞) | 13:00～14:00 凹凸ヨガティス 橋 | 13:00～14:00 フェイスアップヨガ 佐藤(香) | 13:00～14:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤(香) | 13:00～14:00 リンパデトックスヨガ 佐藤(香) |
| 14:00 | | | 14:30～15:30 DEEP RELAX 60 橋 | 14:30～15:30 スタンダード60 佐藤(眞) | 14:30～15:15 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 橋 | 14:30～15:30 スタンダード60 佐藤(香) | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | 16:00～17:00 SUMO YOGA 小松 | | | | |
| 17:00 | | | 17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤(香) | 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)橋 | 17:30～18:30 DEEP RELAX 60 橋 | 17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 佐藤(眞) | 18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 北島 |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | 19:00～20:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 小松 | 19:30～20:30 スタンダード60 佐藤(香) |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | 20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞) | 20:50～21:50 Sound Feel Yoga 小松 |
| 22:00 | | | | | | | |

年末年始
休業

定
休
日

秋田店【1月9日～1月15日スケジュール】

| 1月 9日(木) | 1月 10日(金) | 1月 11日(土) | 1月 12日(日) | 1月 13日(月) | 1月 14日(火) | 1月 15日(水) |
|----------|---|---------------------------------------|---|--|--|--|
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | 10:00～11:00 スタンダード60 小松 | 10:00～11:00 スリムアップブレス (会員様限定)小松 | 10:00～11:00 スタンダード60 橋 | 10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 佐藤(香) | 10:00～11:00 Sound Feel Yoga 小松 | 10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞) |
| 11:00 | | | | | | 11:30～12:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 佐藤(眞) |
| 12:00 | | 11:30～12:30 SUMO YOGA 小松 | 11:30～12:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤(眞) | 11:30～12:30 ホットピラティス 橋 | 11:30～12:30 DEEP RELAX 60 小松 | |
| 13:00 | 13:00～14:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤(眞) | 13:00～14:00 肩コリラックスヨガ 小松 | | 13:00～14:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 佐藤(眞) | 13:00～14:00 スタンダード60 佐藤(香) | 13:00～14:00 SUMO YOGA 小松 |
| 14:00 | | | | 14:30～15:30 リンパデトックスヨガ 橋 | 14:30～15:30 SUMO YOGA 小松 | 14:30～15:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤(眞) |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | 17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)佐藤(眞) | 17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小松 | |
| 18:00 | 18:00～19:00 背中美人ヨガ 佐藤(香) | 18:00～19:00 スタンダード60 佐藤(香) | | | 18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 橋 | 18:00～19:00 DEEP RELAX 60 小松 |
| 19:00 | | | | | | 19:30～20:30 ホットピラティス 佐藤(眞) |
| 20:00 | | 19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤(香) | 19:30～20:30 フェイスアップヨガ 佐藤(香) | | | 19:30～20:30 背中美人ヨガ 佐藤(香) |
| 21:00 | | 20:50～21:50 DEEP RELAX 60 橋 | 21:00～21:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 橋 | | | 20:50～21:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)橋 |
| 22:00 | | | | | | 20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 佐藤(香) |

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: 0570-866-969

(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

インターネット及ぶ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。

秋田店【1月16日～1月23日スケジュール】

| | 1月 16日(木) | 1月 17日(金) | 1月 18日(土) | 1月 19日(日) | 1月 20日(月) | 1月 21日(火) | 1月 22日(水) | 1月 23日(木) |
|-------|---|---|--|------------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00～11:00 凹ますヨガティス 橋 | 10:00～11:00 スタンダード60 佐藤(香) | 10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小松 | 10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 佐藤(香) | 10:00～11:00 SUMO YOGA 小松 | 10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤(香) | 10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木 | |
| 11:00 | | | | 11:30～12:30 骨盤矯正ヨガ 橋 | 11:30～12:30 スタンダード60 佐藤(眞) | 11:30～12:30 アドバンス90 (会員様限定) 橋 | 11:30～12:30 DEEP RELAX 60 小松 | 11:30～12:30 フェイスアップヨガ 佐藤(香) |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | 13:00～14:00 Sound Feel Yoga 小松 | 13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤(香) | 13:00～14:00 スタンダード60 佐藤(香) | | | |
| 14:00 | | 14:30～15:30 スタンダード60 佐藤(香) | 14:30～15:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤(眞) | 15:00～16:00 スタンダード60 橋 | 14:30～15:15 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 鈴木 | 14:30～15:30 リンパデトックスヨガ 鈴木 | | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | 17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 小松 | 17:30～18:30 DEEP RELAX 60 橋 | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 佐藤(香) | 18:00～19:00 スリムアップブレス (会員様限定)小松 | | | 18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤(眞) | 18:00～19:00 ホットピラティス 鈴木 | 18:00～19:00 スタンダード60 佐藤(香) | |
| 19:00 | 19:30～20:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)佐藤(眞) | 19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 橋 | | | 19:30～20:30 ダイエットヨガ (会員様限定)橋 | 19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 橋 | 19:30～20:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 佐藤(眞) | |
| 20:00 | | | | | 20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞) | 20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 橋 | 20:50～21:50 ホットピラティス 佐藤(眞) | |
| 21:00 | 20:50～21:50 スタンダード60 佐藤(眞) | 20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 橋 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

秋田店【1月24日～1月31日スケジュール】

| | 1月 24日(金) | 1月 25日(土) | 1月 26日(日) | 1月 27日(月) | 1月 28日(火) | 1月 29日(水) | 1月 30日(木) | 1月 31日(金) |
|-------|--|-----------------------------------|---|------------------------------------|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 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)橋 | 10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 橋 | 10:00～11:00 フェイスアップヨガ 佐藤(香) | | 10:00～11:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)佐藤(眞) | 10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞) | 10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 橋 | 10:00～11:00 ホットピラティス 橋 |
| 11:00 | | 11:30～12:30 スタンダード60 橋 | 11:30～12:30 凹ますヨガティス 橋 | 11:30～12:30 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞) | | 11:30～12:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤(眞) | 11:30～12:30 スタンダード60 佐藤(眞) | 11:30～12:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤(香) |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:00 | | 13:00～14:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤(香) | 13:00～14:00 スタンダード60 佐藤(香) | | | | | 13:00～14:00 DEEP RELAX 60 橋 |
| 14:00 | 14:30～15:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 佐藤(眞) | 14:30～15:30 DEEP RELAX 60 橋 | 14:30～15:30 ホットピラティス 佐藤(眞) | | 14:30～15:30 凹ますヨガティス 橋 | 14:30～15:30 背中美人ヨガ 佐藤(香) | 14:30～15:30 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞) | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 17:00 | | 17:30～18:30 背中美人ヨガ 佐藤(香) | 17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤(眞) | | | 17:30～18:30 DEEP RELAX 60 橋 | | |
| 18:00 | 18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 佐藤(香) | | | | 18:00～18:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 橋 | | 18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤(香) | 18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤(眞) |
| 19:00 | 19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤(眞) | | | | 19:00～20:00 スタンダード60 佐藤(香) | | 19:30～20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤(眞) | 19:30～20:30 SUMO YOGA 小松 |
| 20:00 | 20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 佐藤(香) | | | | 20:20～21:50 アドバンス90 (会員様限定) 橋 | | 20:50～21:50 アロマリラックスヨガ 佐藤(香) | 20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞) |
| 21:00 | | | | | | | | |
| 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: 0570-666-969
(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

インストラクターやピ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。