

長岡店【1月1日～1月8日スケジュール】

2020/1/9 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 腸活ヨガ 加藤	10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定)加藤		10:00～11:00 スタンダード60 長谷	10:00～11:00 スリムアッププレス (会員様限定)長谷
11:00								
12:00				12:00～13:00 はじめてのハーネス (会員様限定)長谷	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 星野		12:00～12:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 加藤	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長谷
13:00								
14:00				14:00～15:00 Sound Feel Yoga 星野	14:00～15:00 スタンダード60 若山	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 加藤		
15:00								
16:00				16:00～17:00 スタンダード60 若山	16:00～17:00 セルトル美脚ヨガ 加藤	16:00～17:00 肩コリラックスヨガ 長谷		
17:00								
18:00					18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷		18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 星野	
19:00								
20:00							19:30～20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若山	
21:00							21:00～22:00 SUMO YOGA 星野	21:00～22:00 スタンダード60 星野
22:00								

長岡店【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 星野	10:00～11:00 スリムアッププレス (会員様限定)長谷	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若山	10:00～11:00 スタンダード60 若山		10:00～11:00 SUMO YOGA 星野	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 星野
11:00							
12:00	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 星野	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 星野	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 長谷	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 星野		12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 星野	12:00～13:00 Sound Feel Yoga 星野
13:00							
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 若山		14:00～15:00 スタンダード60 若山	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 若山			
15:00							
16:00				16:00～16:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 加藤	16:00～16:00 ダイエットヨガ (会員様限定)加藤		
17:00							
18:00					18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 若山		
19:00	19:00～20:00 腸活ヨガ 加藤	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 はじめてのハーネス (会員様限定)長谷	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 加藤				21:00～22:00 スタンダード60 若山	21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)加藤
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: 0570-888-989 (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)

◆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、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。

定
休
日

定
休
日

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

定
休
日

長岡店【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 Sound Feel Yoga 星野	10:00～11:00 スタンダード60 若山	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷	10:00～11:00 はじめてのパワーコガ (会員様限定)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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若山	10:00～11:00 スタンダード60 加藤	
11:00								
12:00	12:00～13:00 フェイスアップヨガ 加藤	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 長谷	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 若山	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 長谷	12:00～12:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 加藤	
13:00								
14:00							14:00～15:00 スタンダード60 若山	
15:00								
16:00								
17:00								
18:00					18:00～18:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 加藤			
19:00	19:00～20:00 スリムアッププレス (会員様限定)長谷				19:00～20:00 スタンダード60 若山	19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 星野	19:00～20:00 SUMO YOGA 星野	
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 若山				21:00～22:00 フェイスアップヨガ 加藤	21:00～22:00 腸活ヨガ 加藤	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 星野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 星野
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: 0570-866-989
(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)
◆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。