

## 高槻店【1月1日～1月8日スケジュール】

2019年 12月 15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  | 定<br>休<br>日 |         |         |         | 定<br>休<br>日 |         |         |         |
| 10:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 11:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 12:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 13:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 14:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 15:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 16:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 17:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 18:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 19:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 20:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 21:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |
| 22:00 |             |         |         |         |             |         |         |         |

## 高槻店【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  | 定<br>休<br>日  |                                 |          | 定<br>休<br>日 |          |          |          |
| 10:00 |  |                                 |          |             |          |          |          |
| 11:00 |  |                                 |          |             |          |          |          |
| 12:00 |  |                                 |          |             |          |          |          |
| 13:00 |  |                                 |          |             |          |          |          |
| 14:00 |  |                                 |          |             |          |          |          |
| 15:00 |  |                                 |          |             |          |          |          |
| 16:00 |  |                                 |          |             |          |          |          |
| 17:00 | 17:00～18:00<br>リンパデトックスヨガ<br>塙田                    |                                 |          |             |          |          |          |
| 18:00 | 18:20～19:20<br>はじめてのバーネー <sup>®</sup><br>(会員様限定)福井 | 18:00～19:00<br>ホットピラティス<br>奥田   |          |             |          |          |          |
| 19:00 |  |                                 |          |             |          |          |          |
| 20:00 | 19:40～20:40<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>福井    | 19:30～20:30<br>リンパデトックスヨガ<br>横田 |          |             |          |          |          |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>SUMO YOGA<br>塙田                     | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>横田   |          |             |          |          |          |
| 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: 0570-866-969  
(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。

## 高槻店【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 |  |   | 10:00～11:10<br>ディープレスヨガ<br>(会員様限定)村松 |  |                                       |  |                                |          |
| 11:00 |  |   |                                      |  |                                       |  |                                |          |
| 12:00 |  |   | 11:30～12:30<br>DEEP RELAX 60<br>塙田   |  |                                       |  |                                |          |
| 13:00 |  |   |                                      | 13:00～14:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)村松 |                                       |  |                                |          |
| 14:00 |  |   |                                      |  | 14:30～15:30<br>リンパデトックスヨガ<br>横田       |  |                                |          |
| 15:00 |  |   |                                      |  |                                       |  |                                |          |
| 16:00 |  |   |                                      |  |                                       |  |                                |          |
| 17:00 | 17:00～18:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>奥田                  | 17:30～18:30<br>腸活ヨガ<br>福井                       | 17:00～18:00<br>ホットピラティス<br>奥田        |  |                                       | 17:00～18:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>土居 |                                |          |
| 18:00 | 18:20～19:20<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>芹澤 |   |                                      |  | 18:00～19:00<br>はじめてのハーネガ<br>(会員様限定)田中 | 18:20～19:20<br>スタンダード60<br>横田          | 18:00～19:00<br>フェイスアップヨガ<br>宮尾 |          |
| 19:00 |  | 19:00～20:30<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>宮尾         |                                      |  | 19:30～20:30<br>肩コリラックスヨガ<br>田中        | 19:40～20:40<br>回ますヨガティス<br>宮尾          | 19:30～20:30<br>スタンダード60<br>芹澤  |          |
| 20:00 | 19:40～20:40<br>骨盤矯正ヨガ<br>宮尾                    |   |                                      |  |                                       |  |                                |          |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>芹澤                  | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>田中 |                                      |  | 21:00～22:00<br>背中美人ヨガ<br>横田           | 21:00～22:00<br>腸活ヨガ<br>土居              | 21:00～22:00<br>SUMO YOGA<br>塙田 |          |
| 22:00 |  |   |                                      |  |                                       |  |                                |          |

定  
休  
日

## 高槻店【1月24日～1月30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 |  | 10:00～10:00<br>背中美人ヨガ<br>横田                     |                               |                                       |  |   |                               |          |
| 11:00 |  |   |                               |                                       |  |   |                               |          |
| 12:00 |  | 11:30～12:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>田中 |                               |                                       |  |   |                               |          |
| 13:00 |  | 13:00～14:00<br>肩コリラックスヨガ<br>土居                  |                               |                                       |  |   |                               |          |
| 14:00 |  |   | 14:30～15:30<br>スタンダード60<br>横田 |                                       |  |   |                               |          |
| 15:00 |  |   |                               |                                       |  |   |                               |          |
| 16:00 |  |   |                               |                                       |  |   |                               |          |
| 17:00 |  | 17:00～18:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>土居          |                               |                                       | 17:00～18:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>芹澤 | 17:00～18:00<br>背中美人ヨガ<br>横田                     |                               |          |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>田中                    |   |                               | 18:00～19:00<br>腸活ヨガ<br>土居             | 18:20～19:20<br>スタンダード60<br>芹澤                  | 18:20～19:20<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>横田 | 18:00～19:00<br>スタンダード60<br>横田 |          |
| 19:00 |  |   |                               |                                       |  |   |                               |          |
| 20:00 | 19:30～20:30<br>はじめてのハーネガ<br>(会員様限定)田中          |   |                               | 19:30～20:30<br>スリムアッププレス<br>(会員様限定)土居 | 19:40～20:40<br>回ますヨガティス<br>宮尾                  | 18:40～19:40<br>スタンダード60<br>芹澤                   | 19:30～20:30<br>背中美人ヨガ<br>横田   |          |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>塙田 |   |                               | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>横田         | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>奥田                | 21:00～22:00<br>SUMO YOGA<br>奥田                  | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>宮尾   |          |
| 22:00 |  |   |                               |                                       |  |   |                               |          |

【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。