

岐阜店【3月1日～3月8日スケジュール】

2020年 3月 12日更新

	3月 1日(日)	3月 2日(月)	3月 3日(火)	3月 4日(水)	3月 5日(木)	3月 6日(金)	3月 7日(土)	3月 8日(日)
9:00								
10:00	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長野		10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 内藤	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 内藤	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 村瀬	10:00～11:00 脚活ヨガ 石毛	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 村瀬	
11:00								
12:00	11:45～12:45 リンパデトックスヨガ 村瀬		11:45～12:45 スタンダード60 長野	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長野	11:45～12:45 ダイエットヨガ (会員様限定)石毛	11:45～12:45 スタンダード60 入川	11:45～12:45 肩コリラックスヨガ 内藤	
13:00								
14:00	13:30～14:30 スタンダード60 長野		13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 内藤	13:30～14:30 肩コリラックスヨガ 内藤	13:30～14:30 スタンダード60 村瀬	13:30～14:30 フェイスアップヨガ 石毛	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長野	
15:00	15:15～16:15 フェイスアップヨガ 石毛		15:15～16:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長野	15:15～16:15 スタンダード60 入川	15:15～16:15 脚活ヨガ 石毛	15:15～16:15 SUMO YOGA 入川	15:15～16:15 セルトル美脚ヨガ 入川	
16:00								
17:00	17:00～18:00 SUMO YOGA 内藤		17:30～18:30 ダイエットヨガ (会員様限定)村瀬	17:30～18:30 脚活ヨガ 石毛	17:30～18:30 DEEP RELAX 60 内藤	17:30～18:30 スタンダード60 長野	17:00～18:00 骨盤矯正ヨガ 村瀬	
18:00			18:30～19:30 脚活ヨガ 石毛					
19:00			19:15～20:15 スタンダード60 入川	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 村瀬	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 入川	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 内藤		
20:00								
21:00			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 村瀬	21:00～22:00 SUMO YOGA 石毛	21:00～22:00 スタンダード60 内藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長野		
22:00								

定

休

日

臨時休業

岐阜店【3月9日～3月15日スケジュール】

	3月 9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
9:00							
10:00							
11:00							
12:00	11:30～12:30 セルトル美脚ヨガ 入川	11:30～12:30 肩コリラックスヨガ 内藤	11:30～12:30 凹ますヨガティス 小玉	11:30～13:00 アドバンス90 (会員様限定) 小玉	11:30～12:30 スタンダード60 内藤	11:30～12:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長野	
13:00							
14:00	13:15～14:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長野	13:15～15:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 村瀬	13:15～14:15 セルトル美脚ヨガ 内藤	13:35～14:35 スタンダード60 石毛	13:15～14:15 青中美人ヨガ 長野	13:15～14:15 SUMO YOGA 石毛	
15:00	15:00～16:00 フェイスアップヨガ 石毛	15:00～16:00 ココカラゲリセッショナ 内藤	15:00～16:00 フェイスアップヨガ 石毛	15:00～16:00 Sound Feel Yoga 入川	15:00～16:00 Sound Feel Yoga 入川	15:00～16:00 ココカラゲリセッショナ 村瀬	
16:00							
17:00	16:45～17:45 リンパデトックスヨガ 村瀬	16:45～17:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 伊藤	16:45～17:45 DEEP RELAX 60 内藤	16:45～17:45 脚活ヨガ 石毛	16:45～17:45 ココカラゲリセッショナ 内藤	16:45～17:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)入川	
18:00							
19:00	18:30～19:30 ココカラゲリセッショナ 内藤	18:30～19:30 スタンダード60 入川	18:30～19:30 骨盤矯正ヨガ 村瀬	18:30～19:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長野	18:30～19:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長野	18:30～19:30 リンパデトックスヨガ 村瀬	
20:00							
21:00							
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: 0570-688-989
(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で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
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は、時間外キャンセルとなります。

*毎月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。

岐阜店【3月16日～3月23日スケジュール】

3月 16日(月)	3月 17日(火)	3月 18日(水)	3月 19日(木)	3月 20日(金)	3月 21日(土)	3月 22日(日)	3月 23日(月)
9:00							
10:00				10:00～11:00 スタンダード60 若原	10:00～11:00 ココカラガリセッショナリ 村瀬	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)入川	
11:00							
12:00	11:30～12:30 SUMO YOGA 若原	11:30～12:30 骨盤矯正ヨガ 村瀬	11:30～12:30 スタンダード60 長野	11:45～12:45 青中美人ヨガ 長野	11:45～12:45 肩コリラックスヨガ 内藤	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若原	
13:00							
14:00	13:10～14:10 腸活ヨガ 石毛	13:15～14:15 ココカラガリセッショナリ 内藤	13:15～14:15 SUMO YOGA 若原	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若原	13:30～14:30 ホットピラティス 村瀬	13:30～14:30 ココカラガリセッショナリ 内藤	
15:00	14:50～16:20 EXパワーヨガ (会員様限定) 小玉	15:00～16:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 伊藤	15:00～16:00 青中美人ヨガ 長野	15:15～16:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 伊藤	15:15～16:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長野	15:15～16:15 スタンダード60 若原	
16:00							
17:00	17:00～17:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 伊藤	16:45～17:45 リンパデトックスヨガ 村瀬	16:45～17:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)伊藤	17:00～18:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長野	17:00～18:00 セルトル美脚ヨガ 内藤	17:00～18:00 Sound Feel Yoga 入川	
18:00							
19:00	18:30～19:30 DEEP RELAX 60 内藤	18:30～19:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 伊藤	18:30～19:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 伊藤				
20:00							
21:00							
22:00							

岐阜店【3月24日～3月31日スケジュール】

3月 24日(火)	3月 25日(水)	3月 26日(木)	3月 27日(金)	3月 28日(土)	3月 29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)
9:00							
10:00	10:00～11:00 スタンダード60 若原	10:00～11:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)伊藤	10:00～11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 伊藤	10:00～11:00 スタンダード60 伊藤	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 入川	10:00～11:00 DEEP RELAX 60 内藤	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 若原
11:00							
12:00	11:45～12:45 セルトル美脚ヨガ 入川	11:45～12:45 Sound Feel Yoga 入川	11:45～12:45 スタンダード60 長野	11:45～12:45 青中美人ヨガ 長野	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長野	11:45～12:45 骨盤矯正ヨガ 村瀬	11:45～12:45 リンパデトックスヨガ 村瀬
13:00							
14:00	13:30～14:30 凹ますヨガティス 伊藤	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 伊藤	13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 伊藤	13:30～14:30 ホットピラティス 伊藤	13:30～14:30 Sound Feel Yoga 入川	13:30～14:30 ココカラガリセッショナリ 内藤	13:30～14:30 SUMO YOGA 若原
15:00							
16:00	15:15～16:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)入川		15:15～16:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長野		15:15～16:15 ココカラガリセッショナリ 内藤	15:15～16:15 スタンダード60 長野	15:15～16:15 骨盤矯正ヨガ 村瀬
17:00	17:30～18:30 ココカラガリセッショナリ 内藤	17:30～18:30 SUMO YOGA 若原	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 内藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 若原	17:30～18:00 スタンダード60 長野	17:00～18:00 ダイエットヨガ (会員様限定)村瀬	17:30～18:30 スタンダード60 入川
18:00							
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 長野	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 内藤	19:15～20:15 スタンダード60 若原	19:15～20:15 青中美人ヨガ 長野			19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 伊藤
20:00							
21:00	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 内藤	21:00～22:00 スタンダード60 若原	21:00～22:00 ココカラガリセッショナリ 内藤	21:00～22:00 SUMO YOGA 若原			21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)入川
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: 0570-088-989
(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。

*※離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。