

## 高槻店【4月1日～4月8日スケジュール】

2020年3月27日更新

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)
9:00								
10:00				10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 奥田				
11:00								
12:00				11:45～12:45 腸活ヨガ 土居				
13:00								
14:00				13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 吉岡				
15:00								
16:00				16:00～17:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居				
17:00								
18:00	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 田中	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高槻	17:30～18:30 ホットピラティス 奥田			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 塙田	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 塙田	
19:00								
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 田中	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 福井	19:15～20:25 ディーププレスヨガ (会員様限定)田中			19:15～20:15 スタンダード60 芦澤	19:15～20:15 スリムアップブレス (会員様限定)福井	
21:00	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 高槻	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 吉岡	21:00～22:00 スタンダード60 奥田			21:00～22:00 凹ますヨガティス 塙田	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 芦澤	
22:00								

## 高槻店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
9:00							
10:00			10:00～11:00 フェイスアップヨガ 福井				
11:00							
12:00			11:45～12:45 ホットピラティス 田中				
13:00							
14:00			13:30～14:30 スタンダード60 福井				
15:00							
16:00			16:00～17:00 はじめてのバーヨガ (会員様限定)田中				
17:00							
18:00	17:30～18:30 腸活ヨガ 土居	17:30～18:30 背中美人ヨガ 高槻			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)吉岡	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 塙田	
19:00							
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 塙田	19:15～20:25 ディーププレスヨガ (会員様限定)土居			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 芦澤	19:15～20:15 SUMO YOGA 塙田	
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 奥田	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 芦澤			21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 福井	21:00～22:00 スタンダード60 前田	
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: 0570-666-969  
(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。

\*ロゴの会員様は追加受講料がかかります。

## 高槻店【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)
9:00								
10:00				10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 吉岡				
11:00								
12:00				11:45～12:45 リンパデトックスヨガ 堀				
13:00								
14:00				13:30～15:00 アドバイス90 (会員様限定) 田中				
15:00								
16:00				16:00～16:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 堀				
17:00			17:30～18:30 スリムアップブレス (会員様限定)土居	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 吉岡		17:30～18:40 ティープレスヨガ (会員様限定)土居	17:30～18:30 スタンダード60 前田	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 奥田
18:00								
19:00	19:15～20:15 ココカラガリセトヨガ 福井	19:15～20:15 凹ますヨガティス 塩田			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 芹澤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 堀	19:15～20:15 スタンダード60 前田	
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 前田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 吉岡			21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居	21:00～22:00 スリムアップブレス (会員様限定)土居	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 堀	
22:00								

定  
休  
日

## 高槻店【4月24日～4月31日スケジュール】

	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
9:00							
10:00		10:00～11:00 背中美人ヨガ 堀			10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 奥田		
11:00							
12:00		11:45～12:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 吉岡			11:45～12:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)吉岡		
13:00							
14:00		13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 塩田			13:30～14:30 ココカラガリセトヨガ 福井		
15:00							
16:00		16:00～17:00 スタンダード60 吉岡			16:00～17:00 Sound Feel Yoga 福井		
17:00							
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 塩田			17:30～18:30 スタンダード60 堀	17:30～18:30 ダイエットヨガ (会員様限定)芹澤		
19:00	19:15～20:15 ホットピラティス 奥田			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 塩田	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 田中		
20:00							
21:00	21:00～22:00 脚活ヨガ 塩田			21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 堀	21:00～22:00 スタンダード60 土居		
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: 0570-666-969  
(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。



## この列は全て自動計算

レッスン個数	回合計
基本・リラックス系	20
スタンダード	3
アロマ	4
DEEP RELAX	0
ステップアップ系	0
アドバンス	0
はじめての	0
EXパワー	0
ティープ	1
ダイエット・美容系	0
美姿勢	1
セレトル	1
ダイエット	0
痩せる	0
背中	1
フェイス	0
スリム	1
健康系	
肩コリ	1
骨盤	0
リンパ	2
ゆるめて	0
とのえて	0
腸活	1
エクササイズ系	
凹ます	1
ピラティス	1
Sound Feel Yoga	1
スペシャルプログラム (	
Beat	1
SUMO YOGA	0
整体	0
スロー	0
CLUB	0
潤い	0
FIRE	0
WATER	0
マーシャル	0
サーキット	0
HOT	0
ヨガ小計	20
サーフエクササイズ	
BASIC	0
BALANCE	0
Lower	0
Sun	0
CORE	0
Circuit	0
Advance	0
Total	0
Night	0
Weist	0
HIIT	0
サーフ小計	0

カラーモデル: 土曜日 RGB 0 112 192		日曜日 RGB 255 0 0			
※書式は以下のカラーで統一します※					
【スタンダード系】					
0:00~0:00 スタンダード60 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ イラニアン 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ リップアクペバ 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ カユブテ 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ローズウッド 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ サンダルウッド 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ローズゼラニウム 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ セージ 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ティートリー 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ベバーミント 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ベルガモット 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ マンダリン 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ムーンサイクルヨガ (満月期) 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ムーンサイクルヨガ (新月期) 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ユーカリ 未定					
0:00~0:00 DEEP RELAX 60 未定					
17:00~18:00 DEEP RELAX 60 塙田					

※ディープレス・はじめてのパワーヨガ・オリジナルレッスンは エクセルのバージョンにより、色が変わることがあります。  
カラーモデルを参照頂き変更してください。  
手順 ①変更したいセルを範囲指定→②【塗りつぶしの色】を選択→③【その他の色】を選択→④【ユーザー設定】を選択→  
⑤【カラーモデル・赤・緑・青】の数字を変更→⑥【OK】を選択→⑦確認

レッスン個数	回合計
【SURF FIT】	
0:00~0:00 SURF EXERCISE BASIC 未定	45分
0:00~0:00 SURF EXERCISE BALANCE 未定	45分
0:00~0:00 SURF EXERCISE Beauty Lower Body 未定	45分
0:00~0:00 SURF EXERCISE CORE Beginner 未定	45分
0:00~0:00 SURF EXERCISE Circuit Shape Step (会員様限定)未定	45分
0:00~0:00 SURF EXERCISE SURF YOGA (会員様限定)未定	45分
0:00~0:00 SURF EXERCISE ADVANCE (会員様限定)未定	60分

※『SURF EXERCISE』の文字色は RGB:0·0·140、半角・大文字です。  
※インストラ名は、半角・小文字になります。(例: Rie, Madoka)

レッスン個数	回合計
【サーフエクササイズ】	
BASIC	0
BALANCE	0
Lower	0
Sun	0
CORE	0
Circuit	0
Advance	0
Total	0
Night	0
Weist	0
HIIT	0
ヨガ小計	16
サーフエクササイズ	
BASIC	0
BALANCE	0
Lower	0
Sun	0
CORE	0
Circuit	0
Advance	0
Total	0
Night	0
Weist	0
HIIT	0
ヨガ小計	0

カラーモデル: 土曜日 RGB 0 112 192		日曜日 RGB 255 0 0			
※書式は以下のカラーで統一します※					
【ダイエット系】					
0:00~0:00 アドバンスヨガ HARVAL RELAX 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ Yan yin Yoga (会員様限定)未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ムーンセラー骨盤ヨガ (上弦期) 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ムーンセラー骨盤ヨガ (下弦期) 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ムーンサイクルヨガ (満月期) 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ ムーンサイクルヨガ (新月期) 未定					
0:00~0:00 アロマリラックスヨガ からだやわらかヨガ 未定					
17:00~18:00 DEEP RELAX 60 塙田					
【健康系】					
0:00~0:00 骨盤矯正ヨガ 未定					
0:00~0:00 整体ヨガ 未定					
0:00~0:00 全身引き締めMAX (会員様限定)未定					
0:00~0:00 ディープレスヨガ (会員様限定)未定					
0:00~0:00 はじめのパワーヨガ (会員様限定)未定					
0:00~0:00 基礎からのパワーヨガ (会員様限定)未定					
0:00~0:00 骨盤矯正ヨガ 未定					
0:00~0:00 発汗革命 未定					
0:00~0:00 肩コリラックスヨガ 未定					
0:00~0:00 腸活ヨガ 未定					
新規OK					
【健康系】					
0:00~0:00 リンパデトックスヨガ 未定					
0:00~0:00 汗革命 未定					
RGB:148 208 80					
新規OK					

レッスン個数		インストラ別回数	
<b>週合計</b>		<b>22</b>	
基本・リラックス系	19	藤原	0
スタンダード	3	田中	1
アロマ	4	吉岡	4
DEEP RELAX	0	奥田	1
<b>ステップアップ系</b>		横田	0
アドバンス	1	土居	4
はじめての	0	塙田	1
EXパワー	0	梶	4
ティープ	1	福井	1
<b>ダイエット・美容系</b>		0	1
美姿勢	1	0	1
セルトル	1	0	1
ダイエット	0	0	1
痩せる	0	0	1
背中	1	0	1
フェイス	0		
スリム	2		
<b>健康系</b>			
肩コリ	0		
骨盤	0		
リンパ	3		
ゆるめて	0		
ととのえて	0		
腸活	0		
<b>エクササイズ系</b>			
凹ます	1		
ピラティス	0		
Sound Feel Yoga	0		
<b>スペシャルプログラム (</b>			
Beat	1		
SUMO YOGA	0		
整体	0		
スロー	0		
CLUB	0		
潤い	0		
FIRE	0		
WATER	0		
マーシャル	0		
サーキット	0		
HOT	0		
<b>ヨガ小計</b>		<b>19</b>	
<b>サーフエクササイズ</b>			
BASIC	0		
BALANCE	0		
Lower	0		
Sun	0		
CORE	0		
Circuit	0		
Advance	0		
Total	0		
Night	0		
Weist	0		
HIIT	0		
<b>サーフ小計</b>		<b>0</b>	

レッスン個数		インストラ別回数	
<b>週合計</b>		<b>23</b>	
基本・リラックス系	18	藤原	0
スタンダード	3	田中	1
アロマ	3	吉岡	4
DEEP RELAX	0	奥田	2
<b>ステップアップ系</b>		横田	0
アドバンス	0	土居	1
はじめての	0	塙田	4
EXパワー	0	梶	3
ティープ	0	福井	2
<b>ダイエット・美容系</b>		0	1
美姿勢	0	0	1
セルトル	0	0	1
ダイエット	2	0	1
痩せる	1	0	1
背中	2	0	1
フェイス	0		
スリム	0		
<b>健康系</b>			
肩コリ	0		
骨盤	1		
リンパ	2		
ゆるめて	0		
ととのえて	0		
腸活	1		
<b>エクササイズ系</b>			
凹ます	0		
ピラティス	1		
Sound Feel Yoga	1		
<b>スペシャルプログラム (</b>			
Beat	1		
SUMO YOGA	0		
整体	0		
スロー	0		
CLUB	0		
潤い	0		
FIRE	0		
WATER	0		
マーシャル	0		
サーキット	0		
HOT	0		
<b>ヨガ小計</b>		<b>18</b>	
<b>サーフエクササイズ</b>			
BASIC	0		
BALANCE	0		
Lower	0		
Sun	0		
CORE	0		
Circuit	0		
Advance	0		
Total	0		
Night	0		
Weist	0		
HIIT	0		
<b>サーフ小計</b>		<b>0</b>	

【月合計】			
レッスン個数		インストラ別回数	
<b>週合計</b>		<b>81</b>	
<b>基本・リラックス系</b>		藤原	0
スタンダード	12	田中	7
アロマ	13	吉岡	11
DEEP RELAX	0	奥田	7
<b>ステップアップ系</b>		横田	0

アドバンス	1	土居	9
はじめての	1	塙田	11
EXパワー	0	梶	10
ディープ	3	福井	8
ダイエット・美容系		0	3
美姿勢	2	0	3
セルトル	3	0	3
ダイエット	2	0	3
痩せる	2	0	3
背中	5	0	3
フェイス	1		
スリム	3		
健康系			
肩コリ	2		
骨盤	1		
リンパ	8		
ゆるめて	0		
ととのえて	0		
腸活	3		
エクササイズ系			
凹ます	2		
ピラティス	3		
Sound Feel Yoga	2		
スペシャルプログラム (			
Beat	3		
SUMO YOGA	1		
整体	0		
スロー	0		
CLUB	0		
潤い	0		
FIRE	0		
WATER	0		
マーシャル	0		
サーキット	0		
HOT	0		
ヨガ小計	73		
サーフエクササイズ			
BASIC	0		
BALANCE	0		
Lower	0		
Sun	0		
CORE	0		
Circuit	0		
Advance	0		
Total	0		
Night	0		
Waist	0		
HIIT	0		
サーフ小計	0		

<b>【エクササイズ系】</b>	<b>【企画系】</b>	<b>【企画系】</b>	<b>【オリジナルレッスン 10月～】</b>	<b>【オリジナルレッスン 1月～】</b>	<b>【SURF FIT】</b>	
RGB:0 176 240 0:00~0:00 凹ますヨガティス 未定	RGB:0 31 73 125 0:00~0:00 Sound Feel Yoga 未定	RGB:0 0:00~0:00 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 未定	RGB:248 139 50 0:00~0:00 SUMO YOGA 未定	RGB:0 0:00~0:00 全身引締め エクサヨガ (会員様限定)北島 0:00~0:00 ぼっこり座解消ヨガ (会員様限定)坂巣 0:00~0:00 イキイキ血流 改善ヨガ (会員様限定)小澤 0:00~0:00 美BODYヨガ (会員様限定)高橋 0:00~0:00 美と癒しの パワーヨガ (会員様限定)伊藤 0:00~0:00 ボディメイクヨガ (会員様限定)福村 0:00~0:00 美バストヨガ (会員様限定)多田	RGB:0 0:00~0:00 美ボディワークアウト (会員様限定)平野 0:00~0:00 リフレッシュヨガニドラー (会員様限定)高岸 0:00~0:00 からだやわらかヨガ (会員様限定)鈴木	0:00~0:00 SURF EXERCISE BASIC 未定
0:00~0:00 脂肪燃焼コース ホットボクサダイエット 似鳥	50分	0:00~0:00 ダイエットヨガ 夏限定バージョン 未定	RGB:177 160 199 50分 新規OK	0:00~0:00 ステップヨガ (会員様限定)松尾 0:00~0:00 ス・ロ・ト・レ (会員様限定)羽山	0:00~0:00 SURF EXERCISE, Beauty Lower Body 未定	
0:00~0:00 脂肪燃焼コース サーフィットシェイプ 似鳥	50分	<b>【オリジナルレッスン】</b> 0:00~0:00 ○○○ヨガ (会員様限定)未定	45分 新規OK	<b>【オリジナルレッスン 11月～】</b> 0:00~0:00 美顔ヨガ (会員様限定)福嶋	0:00~0:00 SURF EXERCISE Circuit Shape Step, (会員様限定)未定	
0:00~0:00 脂肪燃焼コース マーシャルワークアウト 似鳥	50分	<b>【期間限定レッスン】</b> 0:00~0:00 マッチョサイズ 未定	50分 新規OK	<b>【オリジナルレッスン 12月～】</b> 0:00~0:00 ヒップアップヨガ (会員様限定)菅木 0:00~0:00 プランクチャレンジ (会員様限定)小野	0:00~0:00 SURF EXERCISE SURF YOGA (会員様限定)未定	
<b>【美容系】</b>	<b>【オリジナルレッスン】</b> 0:00~0:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 未定	<b>【オリジナルレッスン】</b> 0:00~0:00 Best Drum Diet 未定	新規OK	<b>【オリジナルレッスン 2月～】</b> 0:00~0:00 スッピンヨガ (会員様限定)高橋	0:00~0:00 SURF EXERCISE ADVANCE (会員様限定)未定	
0:00~0:00 潤いアンチエイジングヨガ 未定	新規OK	<b>【前行っていたレッスン】</b> 0:00~0:00 リズミックヨガ 未定 0:00~0:00 クラブボクサダイエット 未定	21:00~21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 堀	※『SURF EXERCISE』の文字色は RGB:0·0·0 ※イントラ名は、半角・小文字になります。(例: 0:00~0:00 SURF EXERCISE BASIC 未定)	80分	

ゆるめて・ととのえて・はじパワ マスター変更します





•140. 半角・大文字です。