

仙台店【3月1日～3月8日スケジュール】

2020年2月15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	9:30～10:30 リンパデトックスヨガ 鈴木		10:00～11:00 スリムアップブレス (会員様限定)谷薙	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 高森	10:00～11:30 アドバンス90 (会員様限定)岩上	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 赤間	9:30～10:30 スタンダード60 荒井
11:00			11:30～12:30 スタンダード60 荒井	11:30～12:30 美しい姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋	12:00～13:00 スタンダード60 赤間	11:30～12:30 Sound Feel Yoga 高森	9:30～10:45 Rain Yoga 高森
12:00	11:00～12:00 スタンダード60 荒井				12:10～12:55 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Mari		11:30～13:00 つながりひろがるWS 谷薙
13:00	12:30～13:30 骨盤矯正ヨガ 高橋		13:00～14:00 DEEP RELAX 60 谷薙	13:00～14:00 骨中美人ヨガ 高森	13:00～14:00 リンパデトックスヨガ 谷薙	13:00～14:00 スタンダード60 赤間	11:00～12:00 骨中美人ヨガ 鈴木
14:00							12:30～13:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒井
15:00	13:30～14:15 SURF EXERCISE BASIC Shiori						13:30～14:45 ココカラガリセトヨガ 高橋
16:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 谷薙						14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 高森
17:00	15:30～16:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 荒井						15:30～17:00 心の声に気づくWS 赤間
18:00	17:00～18:00 ホットピラティス 高橋		18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 高森	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 谷薙	18:00～19:00 スタンダード60 赤間	18:00～19:10 ディープブレスヨガ (会員様限定)谷薙	17:00～18:00 スタンダード60 高森
19:00							19:00～19:45 SURF EXERCISE Circuit Shape Step (会員様限定)Shiori
20:00			19:30～20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒井	19:30～20:30 SUMO YOGA 赤間	19:30～20:30 ホットピラティス 高橋	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 高森	
21:00				20:45～21:30 SURF EXERCISE BALANCE Koaru			
22:00			21:00～22:00 腰活ヨガ 赤間	21:00～22:00 スタンダード60 荒井	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒井	21:00～22:00 スリムアップブレス (会員様限定)谷薙	17:30～18:45 Rain Yoga 鈴木

定休日

仙台店【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	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 岩上	10:00～11:00 回ますヨガティス 高橋	10:00～11:00 腰活ヨガ 高森	10:00～11:00 スタンダード60 荒井	9:30～10:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒井	9:30～10:30 スタンダード60 荒井
11:00	11:30～12:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 鈴木	11:30～12:30 スタンダード60 赤間	11:30～12:40 ディープブレスヨガ (会員様限定)谷薙	11:30～12:30 ホットピラティス 高森	10:00～10:45 SURF EXERCISE BASIC Shiori	
12:00	12:10～12:55 SURF EXERCISE BALANCE Mari				11:00～12:00 回ますヨガティス 高橋	11:00～12:00 DEEP RELAX 60 赤間
13:00	13:00～14:00 腰活ヨガ 赤間	13:00～14:00 ココカラガリセトヨガ 高橋	13:00～14:00 セルトル美脚ヨガ 高森	13:00～14:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒井	12:30～13:30 スタンダード60 荒井	12:30～13:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 高森
14:00						13:30～14:15 SURF EXERCISE BALANCE Koaru
15:00						14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 高橋
16:00						15:00～15:45 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Koaru
17:00						15:30～16:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木
18:00	18:00～19:00 ココカラガリセトヨガ 高橋	18:00～19:00 スタンダード60 赤間	18:00～19:00 SUMO YOGA 赤間	18:00～19:00 腰活ヨガ 高森	17:00～18:00 はじめのハ'ヨガ (会員様限定)谷薙	15:30～16:30 スタンダード60 赤間
19:00						17:00～18:00 美しい姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋
20:00	19:30～20:30 スタンダード60 荒井	19:30～20:30 Sound Feel Yoga 谷薙	19:30～20:30 スタンダード60 谷薙	19:30～20:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)鈴木		
21:00	20:45～21:30 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Koaru					
22:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 高森	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 荒井	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 鈴木	21:00～22:00 美しい姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋		

【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: 0570-888-989

(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。

◆当日にキャンセルされる場合はレッスン開始の1時間前までは

インターホル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時間前までに予約された場合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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回以下に制限されます。

※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。

仙台店【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 赤間	10:00～11:00 ココカラガリセトヨガ 高橋	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 高橋	9:30～10:30 DEEP RELAX 60 赤間	9:30～10:30 腸活ヨガ 赤間	9:30～10:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)岩上	
11:00	11:30～12:30 リンパデトックスヨガ 高橋	11:30～12:30 DEEP RELAX 60 谷藤	11:30～12:30 腸活ヨガ 高橋		10:00～10:45 SURF EXERCISE BALANCE Mari		
12:00				12:10～12:55 SURF EXERCISE Circuit Shape Step (会員様限定)Shiori	11:00～12:30 EXハーヨガ (会員様限定)岩上	11:00～12:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)岩上	11:30～12:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Mari
13:00	13:00～14:00 スリムアップブレス (会員様限定)谷藤	13:00～14:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋	13:00～14:00 スタンダード60 赤間	13:00～14:00 SUMO YOGA 赤間	12:30～13:40 ディープブレスヨガ (会員様限定)岩上	12:30～14:00 アド/インス90 (会員様限定) 岩上	
14:00					13:30～14:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Mari	13:30～14:15 SURF EXERCISE BASIC Shiori	
15:00					14:30～15:30 スタンダード60 岩上	14:00～15:00 ココカラガリセトヨガ 高橋	14:30～15:30 Sound Feel Yoga 高橋
16:00					15:00～15:45 SURF EXERCISE BASIC Shiori	15:00～15:45 SURF EXERCISE BASIC Shiori	
17:00					16:00～17:00 肩コリラックスヨガ 高橋	15:30～16:30 スタンダード60 赤間	16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 鈴木
18:00	18:00～19:00 DEEP RELAX 60 高橋	18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 鈴木	18:00～19:00 スタンダード60 赤間	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 鈴木	17:00～18:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高橋	17:30～18:30 スタンダード60 高橋	
19:00					19:00～19:45 SURF EXERCISE BASIC Shiori	19:00～19:45 SURF EXERCISE BALANCE Kaoru	
20:00	19:30～20:30 ホットビライス 高橋	19:30～20:40 ディープブレスヨガ (会員様限定)谷藤	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 鈴木				
21:00							
22:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 高橋	21:00～22:00 スタンダード60 赤間	21:00～22:00 ～0 はじめてのハーヨガ (会員様限定)谷藤				

仙台店【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 SLOW FLOW YOGA (会員様限定)岩上	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 岩上	10:00～11:00 背中美人ヨガ 高橋	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 岩上	9:30～10:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 高橋	9:30～10:30 骨盤矯正ヨガ 谷藤	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高橋
11:00	11:30～12:30 Sound Feel Yoga 高橋	11:30～12:30 スタンダード60 谷藤	11:30～12:30 骨盤矯正ヨガ 岩上	11:30～12:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 鈴木	10:00～10:45 SURF EXERCISE Circuit Shape Step (会員様限定)Shiori		11:30～12:30 背中美人ヨガ 鈴木
12:00	12:10～12:55 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Mari	12:10～12:55 SURF EXERCISE BALANCE Mari		12:10～12:55 SURF EXERCISE SURF YOGA Mari	11:00～12:00 セルトル美脚ヨガ 高橋	11:00～12:00 ココカラガリセトヨガ 高橋	13:00～14:00 ココカラガリセトヨガ 高橋
13:00	13:00～14:00 スタンダード60 岩上	13:00～14:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)赤間	13:00～14:00 SUMO YOGA 赤間	13:00～14:00 凹まヨガティス 岩上	12:30～13:30 腸活ヨガ 赤間	12:30～13:30 スタンダード60 赤間	
14:00					13:30～14:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Kaoru	13:30～14:15 SURF EXERCISE BALANCE Kaoru	
15:00					14:00～15:00 ホットビライス 鈴木	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋	
16:00						15:00～15:45 SURF EXERCISE BASIC Shiori	
17:00					15:30～16:30 Sound Feel Yoga 谷藤	15:30～16:30 SUMO YOGA 赤間	
18:00	18:00～19:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)赤間	18:00～19:00 スタンダード60 高橋		18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 高橋	17:00～18:00 スタンダード60 赤間	18:00～19:00 Sound Feel Yoga 高橋	
19:00					19:00～19:45 SURF EXERCISE Circuit Shape Step (会員様限定)Shiori	19:00～19:45 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Kaoru	
20:00	19:30～20:30 DEEP RELAX 60 高橋	19:30～20:30 ココカラガリセトヨガ 高橋	19:00～20:30 EXハーヨガ (会員様限定)岩上	19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋			19:30～20:30 スタンダード60 赤間
21:00					20:45～21:30 SURF EXERCISE BALANCE Mari		20:45～21:30 SURF EXERCISE Circuit Shape Step (会員様限定)Shiori
22:00	21:00～22:00 スタンダード60 赤間	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 高橋	21:00～22:00 ココカラガリセトヨガ 高橋	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋			21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 谷藤

【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: 0570-866-988
(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。

◆当日にキャンセルが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。

※ロゴの会員様は追加受講料がかかります。