

山形店【3月1日～3月8日スケジュール】

2020年 3月 29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 スリムアップブレス (会員様限定)藤井		10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 都丸	10:00～11:00 Sound Feel Yoga 藤井	10:00～11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 助供	9:30～10:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 助供
11:00			11:15～12:15 DEEP RELAX 60 目黒					9:30～10:30 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)目黒
12:00					11:45～12:45 はじめてのハーワヨガ (会員様限定)藤井	11:45～12:45 骨盤矯正ヨガ 助供	11:45～12:45 スタンダード60 都丸	11:45～12:45 リンパデトックスヨガ 藤井
13:00	13:00～13:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供			13:30～14:30 スタンダード60 都丸	13:30～14:30 SUMO YOGA 朝倉	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 藤井	13:30～14:00 スタンダード60 助供	13:00～14:00 回ますヨガティス 藤井
14:00			14:45～15:45 腸活ヨガ 藤井					
15:00								14:45～15:45 リンパデトックスヨガ 助供
16:00			16:30～17:30 スタンダード60 都丸					16:30～17:30 スタンダード60 都丸
17:00				17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 朝倉	17:30～18:30 スタンダード60 都丸	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 朝倉	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 朝倉	17:00～18:00 背中美人ヨガ 都丸
18:00								
19:00				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 助供	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 都丸	19:15～20:15 はじめてのハーワヨガ (会員様限定)藤井	
20:00								
21:00				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 都丸	21:00～22:00 腸活ヨガ 都丸	21:00～22:00 SUMO YOGA 朝倉	21:00～22:00 スタンダード60 目黒	
22:00								

定
休
日

山形店【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 スタンダード60 都丸	10:00～11:00 背中美人ヨガ 都丸	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 目黒	10:00～11:00 スタンダード60 目黒	9:30～10:30 Sound Feel Yoga 藤井	
11:00							11:15～12:15 スタンダード60 朝倉
12:00		11:45～12:45 SUMO YOGA 朝倉	11:45～12:45 リンパデトックスヨガ 助供	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 都丸	11:45～12:45 セルトル美脚ヨガ 朝倉		
13:00							13:00～14:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 藤井
14:00			13:30～14:30 スリムアップブレス (会員様限定)藤井	13:30～14:30 スタンダード60 都丸	13:30～14:30 背中美人ヨガ 目黒	14:45～15:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供	
15:00							16:30～17:30 リンパデトックスヨガ 助供
16:00							
17:00							
18:00							
19:00				19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供	19:15～20:15 腸活ヨガ 都丸	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 都丸	
20:00							
21:00				21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 目黒	21:00～22:00 はじめてのハーワヨガ (会員様限定)藤井	21:00～22:00 スタンダード60 朝倉	21:00～22:00 回ますヨガティス 藤井
22:00							

臨
時
休
業

【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取れます。

※レッスン開始時間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。

山形店【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 DEEP RELAX 60 目黒	10:00～11:00 フェイスアップヨガ 朝倉	10:00～11:00 SUMO YOGA 朝倉	9:30～10:30 スタンダード60 朝倉	9:30～10:30 ホットヨガティス 藤井	9:30～10:30 骨盤矯正ヨガ 藤井	
11:00							
12:00	11:45～12:45 凹ますヨガティス 藤井	11:45～12:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 目黒	11:15～12:15 リンパデトックスヨガ 藤井	11:15～12:15 ココカラガリセッショナリー ^{ヨガ} 目黒	11:15～12:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 都丸	
13:00					13:00～13:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供	13:00～14:00 スタンダード60 藤井	13:00～14:00 Sound Feel Yoga 藤井
14:00		13:30～14:30 ココカラガリセッショナリー ^{ヨガ} 目黒	13:30～14:30 スタンダード60 助供	13:30～14:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 助供			
15:00					14:45～15:45 肩コリラックスヨガ 高森	14:45～15:45 SUMO YOGA 朝倉	14:45～15:45 スタンダード60 朝倉
16:00					16:30～17:30 スリムアッププレス (会員様限定)藤井	16:30～17:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 朝倉	16:30～17:30 セルトル美脚ヨガ 朝倉
17:00	17:30～18:30 スタンダード60 藤井	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 目黒	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 藤井				
18:00							
19:00	19:15～20:15 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)助供	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 助供	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 目黒				
20:00							
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 助供	20:40～22:10 アドバンス90 (会員様限定)	21:00～22:00 スタンダード60 藤井				
22:00							

定
休
日

定
休
日

山形店【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 目黒	10:00～11:00 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)目黒	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 藤井	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 朝倉	9:30～10:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 目黒	9:30～10:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 都丸	10:00～11:00 脚活ヨガ 都丸
11:00							
12:00	11:45～12:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供	11:45～12:45 ココカラガリセッショナリー ^{ヨガ} 目黒	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 藤井	11:45～12:45 フェイスアップヨガ 朝倉	11:15～12:15 スタンダード60 都丸	11:15～12:15 脚活ヨガ 助供	11:45～12:45 セルトル美脚ヨガ 朝倉
13:00							
14:00	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 目黒	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 都丸	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 朝倉	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 助供	13:00～14:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 目黒	13:00～14:00 ココカラガリセッショナリー ^{ヨガ} 目黒	13:30～14:30 スタンダード60 都丸
15:00							
16:00							
17:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 都丸	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 助供	17:30～18:30 SUMO YOGA 朝倉	17:30～18:30 スタンダード60 目黒	14:45～15:45 セルトル美脚ヨガ 朝倉	14:45～15:45 リンパデトックスヨガ 朝倉	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 朝倉
18:00							
19:00	19:15～20:15 SUMO YOGA 朝倉	19:15～20:15 脚活ヨガ 都丸	19:15～20:15 スタンダード60 助供	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 藤井
20:00							
21:00	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 都丸	21:00～22:00 スタンダード60 助供	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 都丸	21:00～22:00 ココカラガリセッショナリー ^{ヨガ} 目黒			21:00～22:00 Sound Feel Yoga 藤井
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メ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。

※ロープの会員様は追加受講料がかかります。