

山形店【4月1日～4月8日スケジュール】

2020年 3月 17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 リンパデトックスヨガ 朝倉	10:00～11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 目黒	10:00～11:00 スタンダード60 朝倉	9:30～10:30 腸活ヨガ 都丸	9:30～10:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 助供		10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 助供	10:00～11:00 ココカラガリセトヨガ 目黒
11:00								
12:00	11:45～12:45 背中美人ヨガ 都丸	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 朝倉	11:45～12:45 SUMO YOGA 朝倉	11:15～12:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 目黒	11:15～12:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供		11:45～12:45 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)岩上	11:45～12:45 スタンダード60 助供
13:00								
14:00	13:30～14:30 スタンダード60 朝倉	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 目黒	13:30～14:30 ココカラガリセトヨガ 目黒	13:00～14:00 フェイスアップヨガ 都丸	13:00～14:00 スタンダード60 都丸		13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 朝倉	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 目黒
15:00								
16:00								
17:00	17:00～18:00 ココカラガリセトヨガ 目黒	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 朝倉	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)助供	16:30～17:30 スタンダード60 目黒	16:30～17:30 背中美人ヨガ 都丸		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 朝倉	17:30～18:30 腸活ヨガ 都丸
18:00								
19:00	18:45～19:45 腸活ヨガ 都丸	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 助供				19:15～20:15 スタンダード60 目黒	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 助供
20:00	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 目黒						21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 目黒	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 都丸
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 助供	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 目黒					
22:00								

定
休
日

山形店【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 スタンダード60 都丸	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 朝倉	9:30～10:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 朝倉	9:30～10:30 腸活ヨガ 都丸		10:00～11:00 スタンダード60 助供	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)目黒
11:00							
12:00	11:45～12:45 SUMO YOGA 朝倉	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 都丸	11:15～12:15 腸活ヨガ 都丸	11:15～12:45 アドバンス90 (会員様限定) 目黒		11:45～12:45 骨盤矯正ヨガ 目黒	11:45～12:45 ココカラガリセトヨガ 目黒
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	13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 朝倉
14:00	13:30～14:30 フェイスアップヨガ 都丸	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 朝倉		14:45～15:45 スタンダード60 都丸	15:15～16:15 骨盤矯正ヨガ 目黒		
15:00							
16:00							
17:00				16:30～17:30 リンパデトックスヨガ 助供	17:00～18:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 助供	13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 朝倉
18:00	17:30～18:30 ココカラガリセトヨガ 目黒	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供		17:30～18:30 フェイスアップヨガ 朝倉	17:30～18:30 スタンダード60 助供		
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 朝倉	19:15～20:15 スタンダード60 都丸				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 目黒	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 朝倉
20:00							
21:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 目黒	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 助供			21:00～22:00 SUMO YOGA 朝倉	21:00～22:00 腸活ヨガ 助供	
22:00							

定
休
日

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付ゴルセンター】

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

インターネット及びゴ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【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 骨盤矯正ヨガ 目黒	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 助供	9:30～10:30 リンパデトックスヨガ 助供	9:30～10:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)助供		10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 都丸	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 目黒	10:00～11:00 ココカラガリセトヨガ 目黒
11:00					11:15～12:15 スタンダード60 都丸	11:15～12:15 腸活ヨガ 助供		
12:00	11:45～12:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供	11:45～12:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 都丸				11:45～12:45 背中美人ヨガ 目黒	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 助供
13:00				13:00～14:00 ココカラガリセトヨガ 目黒	13:00～14:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 都丸			
14:00	13:30～14:30 スタンダード60 目黒	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 助供				13:30～14:30 腸活ヨガ 都丸	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 目黒	13:30～14:30 背中美人ヨガ 目黒
15:00				14:45～15:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供	14:45～15:45 骨盤矯正ヨガ 目黒			
16:00				16:30～17:30 骨盤矯正ヨガ 目黒	16:30～17:30 スタンダード60 都丸			
17:00	17:30～18:30 SUMO YOGA 朝倉	17:30～18:30 ココカラガリセトヨガ 目黒				17:30～18:30 SUMO YOGA 朝倉	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 朝倉	17:30～18:30 スタンダード60 都丸
18:00								
19:00	19:15～20:15 腸活ヨガ 助供	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 朝倉			19:15～20:15 スタンダード60 目黒	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ 都丸	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供	
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 朝倉	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 目黒			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)助供	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 朝倉	21:00～22:00 腸活ヨガ 都丸	
22:00								

定
休
日

山形店【4月24日～4月30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 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)助供	9:30～10:30 骨盤矯正ヨガ 助供	9:30～10:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 都丸	10:00～11:00 スタンダード60 目黒	9:30～10:30 リンパデトックスヨガ 助供		10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 助供
11:00					11:15～12:15 SUMO YOGA 朝倉	11:15～12:15 セルトル美脚ヨガ 朝倉	
12:00	11:45～12:45 スタンダード60 朝倉				11:45～12:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供		11:45～12:45 腸活ヨガ 都丸
13:00					13:00～14:00 スタンダード60 助供	13:00～14:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 都丸	
14:00	13:30～14:30 腸活ヨガ 助供				13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 目黒	13:30～14:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 助供	13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 助供
15:00						14:45～15:45 SUMO YOGA 朝倉	
16:00						16:30～17:30 フェイスアップヨガ 都丸	
17:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 目黒					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 助供	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 朝倉
18:00							
19:00	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 朝倉				19:15～20:15 腸活ヨガ 都丸		19:15～20:15 背中美人ヨガ 都丸
20:00						21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 朝倉	
21:00	21:00～22:00 ココカラガリセトヨガ 目黒					21:00～22:00 スタンダード60 朝倉	
22:00							

定
休
日

【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。