

苦小牧店【4月1日～4月8日スケジュール】

2020年 3月 15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 スタンダード60 内山	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 菅原	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 菅原	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 内山			10:00～11:00 スタンダード60 菅原	10:00～11:00 ココカラガリセトヨガ 内山
11:00								
12:00	12:00～13:00 SUMO YOGA 内山	12:00～13:00 スタンダード60 菅原	12:00～13:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)菅原	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 児玉			12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 菅原	12:00～13:00 回ますヨガティス 内山
13:00								
14:00		14:00～15:00 ホットピラティス 内山			14:00～15:00 ココカラガリセトヨガ 内山			
15:00								
16:00					16:00～17:00 スタンダード60 児玉			
17:00							17:00～18:00 セルトル美脚ヨガ 児玉	
18:00					18:00～19:00 Sound Feel Yoga 菅原			
19:00	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 菅原	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 内山	19:00～20:00 スタンダード60 児玉				19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 内山	19:00～20:00 スタンダード60 児玉
20:00								
21:00	21:00～22:00 ココカラガリセトヨガ 児玉	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 児玉	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)児玉				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内山	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 菅原
22:00								

苦小牧【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 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)児玉	10:00～11:00 スタンダード60 児玉	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内山			10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 児玉	10:00～11:00 ココカラガリセトヨガ 児玉
11:00							
12:00	12:00～13:00 スタンダード60 児玉	12:00～13:00 ココカラガリセトヨガ 児玉	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 菅原			12:00～13:00 スタンダード60 児玉	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 児玉
13:00							
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 菅原		14:00～15:00 ホットピラティス 内山				
15:00							
16:00			16:00～17:00 スタンダード60 菅原				
17:00						17:00～18:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)菅原	
18:00			18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 児玉				
19:00	19:00～20:00 Sound Feel Yoga 菅原	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内山				19:00～20:00 スタンダード60 菅原	19:00～20:00 回ますヨガティス 内山
20:00							
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 内山	21:00～22:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)菅原			21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 内山	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 菅原	
22:00							

【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: 0570-866-969
(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、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。

苦小牧店【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 スタンダード60 児玉	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 内山	10:00～11:00 腸活ヨガ 内山			10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 児玉	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 橋	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 橋
11:00								
12:00	12:00～13:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)児玉	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 内山	12:00～13:00 ホットピラティス 内山			12:00～13:00 ココカラガリセッショナ 橋	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 橋	12:00～13:00 はじめてのバーヨガ* (会員様限定)橋
13:00								
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 児玉		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 橋					14:00～15:00 スタンダード60 内山
15:00								
16:00			16:00～17:00 ココカラガリセッショナ 児玉					
17:00						17:00～18:00 スタンダード60 児玉		
18:00			18:00～19:00 スタンダード60 橋					
19:00	19:00～20:00 ココカラガリセッショナ 内山	19:00～20:00 スタンダード60 児玉			19:00～20:00 腸活ヨガ 内山	19:00～20:00 背中美人ヨガ 太田	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内山	
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 内山	21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)橋			21:00～22:00 SUMO YOGA 内山	21:00～22:00 ゆるめてゆがみどりヨガ 太田	21:00～22:00 凹ますヨガティス 内山	
22:00								

定
休
日

苦小牧店【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 ココカラガリセッショナ 内山	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 橋		10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内山	10:00～11:00 スタンダード60 内山	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 橋	
11:00							
12:00	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 内山	12:00～13:00 スタンダード60 内山		12:00～13:00 ホットピラティス 内山	11:45～13:15 アドバンス90 (会員様限定)橋	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 橋	
13:00							
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 橋			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 児玉	14:00～15:00 ココカラガリセッショナ 橋	
15:00							
16:00		16:00～16:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 内山			16:00～17:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 内山		
17:00					17:00～18:00 スタンダード60 児玉		
18:00		18:00～19:00 ココカラガリセッショナ 橋			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)児玉		
19:00	19:00～20:00 ダイエットヨガ (会員様限定)橋			19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 橋		19:00～20:00 スタンダード60 児玉	
20:00							
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 橋			21:00～22:00 ココカラガリセッショナ 児玉		21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 児玉	
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: 0570-866-968 (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。