

## 苦小牧店【2月1日～2月8日スケジュール】

2019年 1月 15日更新

	2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
9:00								
10:00	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長尾	10:00～11:00 Sound Feel Yoga 菅原		10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長尾	10:00～11:00 スタンダード60 長尾	10:00～11:00 腸活ヨガ 内山	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 菅原	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長尾
11:00								
12:00	12:00～13:00 凹ますヨガティス 内山	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長尾		12:00～13:00 スタンダード60 長尾	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長尾	12:00～13:00 SUMO YOGA 内山	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 菅原	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 菅原
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 長尾	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 菅原				14:00～15:00 凹ますヨガティス 内山		14:00～15:00 スタンダード60 長尾
15:00								
16:00	16:00～17:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)菅原	16:00～17:00 スタンダード60 長尾					16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 菅原	
17:00								
18:00	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 菅原			18:00～19:00 ホットピラティス 内山				18:00～19:00 スタンダード60 菅原
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 DEEP FOREST 長尾	19:00～20:00 スタンダード60 内山	
20:00				19:30～20:30 腸活ヨガ 内山				
21:00					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	21:00～22:00 スタンダード60 長尾	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長尾
22:00								

定  
休  
日

## 苦小牧店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
9:00							
10:00	10:00～11:00 SUMO YOGA 内山		10:00～11:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)菅原	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 菅原	10:00～11:00 ホットピラティス 内山	10:00～11:00 スタンダード60 未定	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 菅原
11:00							
12:00	12:00～13:00 スタンダード60 長尾		12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 菅原	12:00～13:00 Sound Feel Yoga 菅原	12:00～13:00 腸活ヨガ 内山	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 未定	12:00～13:00 スタンダード60 内山
13:00							
14:00	14:00～15:00 ホットピラティス 内山				14:00～15:00 SUMO YOGA 内山		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 菅原
15:00							
16:00	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長尾						16:00～17:00 腸活ヨガ 内山
17:00							
18:00			18:00～19:00 スタンダード60 内山				18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長尾
19:00				19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内山	19:00～20:00 スタンダード60 長尾	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 菅原	
20:00							
21:00			21:00～22:00 凹ますヨガティス 内山	21:00～22:00 スタンダード60 内山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長尾	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 菅原	
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: 0570-888-989  
(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  
◆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

インター受付センターにてキャンセルお受け致します。

※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【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
9:00								
10:00	10:00～11:00 凹ますヨガティス 内山		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 長尾	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長尾	10:00～11:00 腸活ヨガ 内山	10:00～11:00 ホットピラティス 内山	10:00～11:00 スタンダード60 長尾
11:00								
12:00	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	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長尾	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 長尾	12:00～13:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)菅原	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 内山
13:00								
14:00					14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 菅原		14:00～15:00 スタンダード60 未定	14:00～15:00 凹ますヨガティス 内山
15:00								
16:00							16:00～17:00 SUMO YOGA 内山	16:00～17:00 スタンダード60 未定
17:00								
18:00			18:00～19:00 スタンダード60 長尾				18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 菅原	
19:00	18:00～20:00 SUMO YOGA 内山			19:00～20:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)菅原	19:00～20:00 スタンダード60 内山	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 菅原		
20:00				19:30～20:30 Sound Feel Yoga 菅原				
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ 内山		21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 菅原	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 菅原	21:00～22:00 SUMO YOGA 内山	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 菅原		
22:00								

定  
休  
日

## 苦小牧店【2月24日～2月29日スケジュール】

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	2月29日(土)
9:00						
10:00		10:00～11:00 腸活ヨガ 内山	10:00～11:00 スタンダード60 未定	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長尾	10:00～11:00 スタンダード60 未定	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長尾
11:00						
12:00		12:00～13:00 スタンダード60 内山	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長尾	12:00～13:00 Sound Feel Yoga 菅原	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長尾	12:00～13:00 凹ますヨガティス 内山
13:00						
14:00				14:00～15:00 スタンダード60 長尾		14:00～15:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)菅原
15:00						
16:00						16:00～17:00 スタンダード60 長尾
17:00						
18:00		18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 菅原				18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 菅原
19:00			19:00～20:00 Sound Feel Yoga 菅原		19:00～20:00 ホットピラティス 内山	19:00～20:00 スタンダード60 内山
20:00			19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長尾			
21:00		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 菅原	21:00～22:00 スタンダード60 菅原	21:00～22:00 腸活ヨガ 内山	21:00～22:00 SUMO YOGA 内山	
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: 0570-866-969  
(平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)  
(日曜日/祝日 受付時間 8:30～18:00)

※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。