

長野店【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 骨盤矯正ヨガ 千川	10:00～11:00 SUMO YOGA 千川		10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定)福永	10:00～11:00 スタンダード60 木村	10:00～11:00 フェイスアップヨガ 千川	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 木村	10:00～11:00 腸活ヨガ 千川
11:00								
12:00	11:30～12:30 スリムアップブレス (会員様限定)木村	11:30～12:30 スタンダード60 福永		11:30～12:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 福永	11:30～12:30 リンパデトックスヨガ 木村	11:30～12:30 スタンダード60 木村	11:30～12:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三田	11:30～12:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)千川
13:00	13:00～14:00 スタンダード60 千川	13:00～14:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)千川		13:00～14:00 ホットピラティス 三田	13:00～14:00 ダイエットヨガ (会員様限定)福永	13:00～14:00 DEEP RELAX 60 三田	13:00～14:00 スタンダード60 福田	13:00～14:00 背中美人ヨガ 福田
14:00					14:30～15:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 福永			
15:00								
16:00								16:30～17:30 スタンダード60 木村
17:00	16:30～17:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 三田	16:30～17:30 ダイエットヨガ (会員様限定)福永						
18:00	17:50～18:50 ホットピラティス 三田	17:50～18:50 リンパデトックスヨガ 福田		18:00～19:00 スタンダード60 福永	18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 木村	18:00～19:00 凹ますヨガティス 千川	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 福田	17:50～18:50 美姿勢 アンチエイジングヨガ 千川
19:00								
20:00					19:30～20:30 肩コリラックスヨガ 三田	19:30～20:30 スタンダード60 福田	19:30～20:30 背中美人ヨガ 福田	19:30～20:30 SUMO YOGA 千川
21:00					20:50～21:50 背中美人ヨガ 木村	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 福田	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 福永	20:50～21:50 スタンダード60 福永
22:00								

長野店【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 フェイスアップヨガ 千川		10:00～11:00 スタンダード60 福永	10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定)福永	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 木村	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 福永	10:00～11:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)千川
11:00							
12:00	11:30～12:30 SUMO YOGA 千川		11:30～12:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 福永	11:30～12:30 スリムアップブレス (会員様限定)木村	11:30～12:30 スタンダード60 福永	11:30～12:30 セルトル美脚ヨガ 三田	
13:00	13:00～14:00 リンパデトックスヨガ 木村		13:00～13:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 木村	13:00～14:00 スタンダード60 木村	13:00～14:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 福永	13:00～14:00 Sound Feel Yoga 福田	13:00～14:00 SUMO YOGA 千川
14:00							14:30～15:30 ホットピラティス 三田
15:00							16:30～17:30 DEEP RELAX 60 三田
16:00							17:50～18:50 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村
17:00	16:30～17:30 ダイエットヨガ (会員様限定)福永						
18:00	17:50～18:50 スタンダード60 福永		18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 三田	18:00～19:00 背中美人ヨガ 木村	18:00～19:00 スタンダード60 福田		
19:00			19:30～20:30 Sound Feel Yoga 福田	19:30～20:30 スタンダード60 福永	19:30～20:30 スリムアップブレス (会員様限定)木村		
20:00							
21:00			20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 三田	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 福永	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村		
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: 0570-888-989 (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

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。

長野店【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 美姿勢 アンチエイジングヨガ 千川		10:00～11:00 肩コリラックストヨガ 三田	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 三田	10:00～11:00 アロマリラックストヨガ FRUITY DIET 三田	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)三田	10:00～11:00 スタンダード60 木村	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 木村
11:00								
12:00	11:30～12:30 リンパデトックスヨガ 木村		11:30～12:30 スタンダード60 福田	11:30～12:30 DEEP RELAX 60 三田	11:30～12:30 SUMO YOGA 千川	11:30～12:30 腸活ヨガ 三田	11:30～12:30 凹ますヨガティス 千川	11:30～12:30 スタンダード60 千川
13:00	13:00～14:00 Sound Feel Yoga 福田		13:00～14:00 アロマリラックストヨガ HARVAL RELAX 三田	13:00～14:00 リンパデトックスヨガ 福田	13:00～14:00 セルトル美脚ヨガ 三田	13:00～14:00 スタンダード60 福田	13:00～14:00 アロマリラックストヨガ DEEP FOREST 木村	13:00～14:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 千川
14:00								
15:00	14:30～15:30 アロマリラックストヨガ DEEP FOREST 千川		14:30～15:30 背中美人ヨガ 福田					
16:00	16:30～17:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)千川						16:30～17:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)千川	16:30～17:30 アロマリラックストヨガ DEEP FOREST 木村
17:00	17:50～18:50 スタンダード60 木村		18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 千川	18:00～19:00 ホットピラティス 三田	18:00～19:00 スタンダード60 福田, 木村	18:00～19:00 アロマリラックストヨガ HARVAL RELAX 三田	17:50～18:50 骨盤矯正ヨガ 千川	17:50～18:50 背中美人ヨガ 福田
18:00								
19:00								
20:00			19:30～20:30 SUMO YOGA 千川	19:30～20:30 スタンダード60 福田	19:30～20:15 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 木村	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 福田		
21:00			20:50～21:50 アロマリラックストヨガ FRUITY DIET 木村	20:50～21:50 スリムアッププレス (会員様限定)木村	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 福田	20:50～21:50 Sound Feel Yoga 福田		
22:00								

長野店【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 スタンダード60 福田	10:00～11:00 フェイスアップヨガ 千川	10:00～11:00 SUMO YOGA 千川	10:00～11:00 アロマリラックストヨガ FRUITY DIET 木村	10:00～11:00 ホットピラティス 三田
11:00						
12:00		11:30～12:30 リンパデトックスヨガ 福田	11:30～13:00 アド/インス90 (会員様限定) 飯島	11:30～12:30 スタンダード60 千川	11:30～12:30 スリムアッププレス (会員様限定)木村	11:30～12:30 アロマリラックストヨガ DEEP FOREST 木村
13:00		13:00～14:00 凹ますヨガティス 千川		13:00～14:00 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)三田	13:00～14:00 スタンダード60 松本	13:00～14:00 腸活ヨガ 三田
14:00			13:30～14:30 アロマリラックストヨガ HARVAL RELAX 藤崎			
15:00		14:30～15:30 DEEP RELAX 60 千川			14:30～15:30 リンパデトックスヨガ 木村	
16:00						
17:00		17:30～18:30 背中美人ヨガ 木村			16:30～17:30 スリムアッププレス (会員様限定)木村	
18:00			18:00～19:00 SUMO YOGA 飯島	18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 千川	18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 松本	17:50～18:50 スタンダード60 福田
19:00			19:00～20:00 アロマリラックストヨガ FRUITY DIET 木村	19:30～20:30 腸活ヨガ 三田	19:30～20:30 ホットピラティス 三田	19:30～20:30 アロマリラックストヨガ HARVAL RELAX 三田
20:00		20:20～21:50 EXパワーヨガ (会員様限定) 藤崎				
21:00		20:50～21:50 スタンダード60 木村		20:50～21:50 アロマリラックストヨガ DEEP FOREST 三田	20:50～21:50 背中美人ヨガ 福田	
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: 0570-866-989
(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致します。

※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。