

川中島店【3月1日～3月8日スケジュール】

2020年 3月13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	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 飯島		10:00～11:00 スタンダード60 藤井	10:00～11:00 脚活ヨガ 藤井	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本	10:00～11:00 スタンダード60 松本	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 飯島	10:00～11:00 ホットピラティス 藤井
11:00								
12:00	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 飯島		12:00～13:00 ホットピラティス 藤井	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 飯島	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 芦澤	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 松本	12:00～13:00 脚活ヨガ 藤井	12:00～13:00 スタンダード60 藤井
13:00								
14:00	14:00～15:00 凹ますヨガティス 藤井				14:00～15:00 スタンダード60 芦澤		14:00～15:00 ダイエットヨガ (会員様限定)藤井	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 飯島
15:00								
16:00	16:00～17:00 スタンダード60 藤井						16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 芦澤	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯島
17:00								
18:00			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 芦澤				18:00～19:00 スタンダード60 芦澤	
19:00				19:00～20:00 スタンダード60 芦澤	19:00～20:00 凹ますヨガティス 藤井	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 芦澤		
20:00								
21:00			19:15～20:15 SUMO YOGA 芦澤		21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 松本	21:00～22:00 脚活ヨガ 藤井	21:00～22:00 SUMO YOGA 芦澤	
22:00								

定
休
日

川中島店【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 セルトル美脚ヨガ 芦澤	10:00～11:00 スタンダード60 芦澤	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 松本	10:00～11:00 Sound Feel Yoga 芦澤	10:00～11:00 脚活ヨガ 藤井	
11:00							
12:00		12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 芦澤	12:00～13:00 SUMO YOGA 芦澤	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 飯島	12:00～13:00 スタンダード60 芦澤	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本	
13:00							
14:00				14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松本		14:00～15:00 スタンダード60 藤井	
15:00							
16:00						16:00～17:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 松本	
17:00							
18:00		17:30～18:30 DEEP RELAX 60 飯島				18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 飯島	
19:00			19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 未定	19:00～20:00 スタンダード60 藤井	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 飯島		
20:00							
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 松本	21:00～22:00 脚活ヨガ 藤井	21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)藤井	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 飯島		
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: 0570-866-989
(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。

川中島店【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	定 休 日							
10:00		10:00～11:00 スタンダード60 芦澤	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 松本	10:00～11:00 リンパデックスヨガ 福田	10:00～11:00 フェイスアップヨガ 清水	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 松本		
11:00								
12:00		12:00～13:00 Sound Feel Yoga 芦澤	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 松本	12:00～13:00 青中美人ヨガ 福田	12:00～13:00 スタンダード60 清水	12:00～13:00 フェイスアップヨガ 清水		
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00		17:30～18:30 フェイスアップヨガ 千川						
19:00		19:15～20:15 はじめてのハーネスヨガ (会員様限定)千川		19:00～20:00 スタンダード60 清水	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 飯島			
20:00								
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 清水	21:00～22:00 ココカラカリセトヨガ 飯島				
22:00								

川中島店【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	定 休 日							
10:00	10:00～11:00 SUMO YOGA 芦澤	10:00～11:00 スタンダード60 芦澤	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯島	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 飯島	10:00～11:00 スタンダード60 清水			10:00～11:00 リンパデックスヨガ 芦澤
11:00								
12:00	12:00～13:00 リンパデックスヨガ 芦澤	12:00～13:00 Sound Feel Yoga 芦澤	12:00～13:00 リンパデックスヨガ 芦澤	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 飯島			12:00～13:00 SUMO YOGA 芦澤
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本					18:00～19:00 リンパデックスヨガ 芦澤		17:30～18:15 スタンダード60 清水
19:00		19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 松本	19:00～20:00 スタンダード60 松本	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 松本				19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 飯島
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデックスヨガ 飯島	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 松本	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 清水	21:00～22:00 スタンダード60 松本				21:00～22:00 フェイスアップヨガ 清水
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: 0570-866-968
(平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)
(日曜日/祝日 受付時間 8:30～18:00)

※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。

◆当日にキャンセルが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。