

# 札幌駅前店【4月1日～4月8日スケジュール】

2020年4月10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 戸水	10:00～10:45 Best Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 小津和	10:00～11:00 ココカラガリセトヨガ 佐柄	10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定)太田	9:30～11:00 アドバンス90 (会員様限定) 戸水		10:00～11:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)橋	10:00～11:00 スタンダード60 安達
11:00					10:30～11:30 腸活ヨガ STUDIO2 佐柄			
12:00	11:45～12:45 リンパデトックスヨガ 大島		11:30～12:30 スタンダード60 安達	11:45～12:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 橋	11:45～12:45 スタンダード60 戸水	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 桑原	11:45～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 太田	11:45～13:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 戸水
13:00			13:15～14:15 はじめてのパワーヨガ					
14:00	13:30～14:30 Sound Feel Yoga 戸水			13:30～14:30 背中美人ヨガ 佐柄	13:30～14:30 凹ますヨガティス 小津和	13:30～14:30 SUMO YOGA 太田	13:30～14:15 Best Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 小津和	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 大島
15:00								
16:00								
17:00	17:00～18:00 SUMO YOGA 大島		17:30～18:30 スリムアップブレス (会員様限定)戸水	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 大島	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)戸水	17:00～18:00 スタンダード60 大島	17:00～18:00 ココカラガリセトヨガ 佐柄	17:00～18:00
18:00			18:45～19:45 アロマリラックスヨガ ココカラガリセトヨガ 佐柄	18:45～19:45 FRUITY DIET STUDIO2 桑原	18:00～19:00 スタンダード60 STUDIO2 安達	18:45～19:45 背中美人ヨガ (会員様限定)太田	18:00～19:00 スタンダード60 STUDIO2 安達	18:45～19:45 ホットピラティス 桑原
19:00	19:00～19:50 脂肪燃焼コース マーシャルワークアウト STUDIO2 似鳥			19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 大島	19:15～20:15 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)小津和		19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐柄	19:00～19:50 脂肪燃焼コース HOTポクサダイエット STUDIO2 似鳥
20:00								
21:00	20:30～21:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 太田		21:00～22:00 ホットピラティス 桑原	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 桑原		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 大島		20:30～21:30 背中美人ヨガ 佐柄
22:00								

定  
休  
日

# 札幌駅前店【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	10:00～11:30 FIRE (会員様限定) 北島	10:00～11:00 腸活ヨガ 太田	10:00～11:00 ホットピラティス 桑原	9:30～10:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 太田	10:00～11:00 スタンダード60 小津和	10:30～11:30 凹ますヨガティス 桑原	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 橋
11:00							
12:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 安達	11:45～12:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)橋	11:45～12:45 ココカラガリセトヨガ 佐柄	11:15～12:15 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)小津和	11:45～12:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)橋	12:45～13:45 リンパデトックスヨガ 小津和	12:45～13:45 スリムアップブレス (会員様限定)戸水
13:00					13:00～14:00 スタンダード60 安達	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 小津和	
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 戸水		13:30～14:30 Sound Feel Yoga 戸水		14:45～15:45 SUMO YOGA 太田		14:15～15:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小津和
15:00							
16:00					15:30～16:20 脂肪燃焼コース サーフィンシェイプ 似鳥	16:30～17:30 リンパデトックスヨガ 小津和	
17:00					17:10～18:10 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 佐柄	17:00～18:30 WATER (会員様限定) 戸水	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 大島
18:00	18:00～19:10 ディープブレスヨガ STUDIO2 (会員様限定)橋				18:15～19:15 凹ますヨガティス 桑原		19:00～19:50 脂肪燃焼コース マーシャルワークアウト 似鳥
19:00							
20:00	19:15～20:15 ダイエットヨガ (会員様限定)大島				19:15～20:15 SUMO YOGA 大島	19:15～20:15 ココカラガリセトヨガ 佐柄	
21:00	20:30～22:00 骨盤矯正ヨガ 桑原		20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 戸水		21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 安達	21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)大島	20:30～21:30 スタンダード60 安達
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。

※時間外キャンセル料金に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。

## 札幌駅前店【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								
11:00	10:30～11:30 ココカラリセトヨガ 佐柄	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 橋	10:30～11:30 ダイエットヨガ (会員様限定)大島	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 菅原		10:30～11:30 SUMO YOGA 太田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 戸水	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 安達
12:00								
13:00	12:45～14:15 アドバンス90 (会員様限定) 橋	12:45～13:45 背中美人ヨガ 佐柄	12:45～13:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 安達	12:45～13:45 セルトル美脚ヨガ 戸水		12:45～13:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 安達	12:45～13:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 橋	12:45～13:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 戸水
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 桑原		17:45～19:15 アドバンス90 (会員様限定) 戸水	17:45～18:45 肩コリラックスヨガ 安達		17:30～18:30 スリムアッププレス (会員様限定)戸水		17:30～18:30 肩活ヨガ 佐柄
19:00								
20:00	19:15～20:15 SUMO YOGA 大島	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 安達			19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 大島	19:00～19:50 脂肪燃焼コース HOTボクサダイエット 似鳥	19:15～20:15 SUMO YOGA 大島	
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 小津和	21:00～22:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)戸水			21:00～22:00 Sound Feel Yoga 菅原	20:30～21:30 リンパデトックスヨガ 大島	21:00～22:00 ココカラリセトヨガ 佐柄	
22:00								

定  
休  
日

## 札幌駅前店【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							
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 菅原	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)小津和	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 大島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 桑原	10:30～11:30 スリムアッププレス (会員様限定)戸水	10:30～11:30 スタンダード60 菅原	10:30～11:30 凹ますヨガタイス 桑原
12:00							
13:00	12:45～13:45 リンパデトックスヨガ 小津和	12:45～13:45 スタンダード60 大島	12:45～14:15 FIRE (会員様限定) 戸水	12:45～13:45 背中美人ヨガ 佐柄	12:45～13:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 桑原	12:45～13:45 はじめてのハーヨガ (会員様限定)戸水	12:45～13:45 スタンダード60 安達
14:00							
15:00	14:15～15:15 セルトル美脚ヨガ 菅原	14:15～15:15 SUMO YOGA 太田	14:15～15:15 ココカラリセトヨガ 佐柄	14:15～15:15 ホットピラティス 桑原	14:15～15:15 リンパデトックスヨガ 菅原		
16:00							
17:00					16:00～16:50 脂肪燃焼コース サーティッシュイブ 似鳥	16:00～16:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 小津和	16:00～17:00 SUMO YOGA 大島
18:00							
19:00					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 安達	17:45～18:35 脂肪燃焼コース HOTボクサダイエット 似鳥	17:00～18:30 アドバンス90 (会員様限定) 佐柄
20:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 佐柄				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 大島		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 太田
21:00	21:00～22:00 肩活ヨガ 太田				21:00～22:00 Sound Feel Yoga 菅原	20:45～21:45 骨盤矯正ヨガ 小津和	21:00～22:00 SUMO YOGA 大島
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: 0570-866-988  
(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。