

## 長岡店【7月1日～7月8日スケジュール】

2020/7/2 更新

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)
9:00								
10:00				10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 達部	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 星野	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)星野		
11:00							10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 達部	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 達部
12:00			12:15～13:15 ダイエットヨガ (会員様限定)加藤	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 達部	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 星野	12:15～13:15 スタンダード60 崎貫		
13:00								
14:00				14:00～15:00 ココロカラリセットヨガ 加藤	14:00～15:00 スタンダード60 崎貫	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 星野		14:00～15:00 スタンダード60 達部
15:00								
16:00								
17:00			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 達部		17:30～18:30 はじめてのハーワヨガ (会員様限定)加藤			
18:00								
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 星野	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 星野	19:15～20:15 スタンダード60 崎貫				19:15～20:15 青中美人ヨガ 星野	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUIT DIET 加藤
20:00								
21:00	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 達部	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 達部	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 加藤				21:00～22:00 スタンダード60 加藤	21:00～22:00 脚活ヨガ 加藤
22:00								

## 定休日

## 長岡店【7月9日～7月15日スケジュール】

	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
9:00							
10:00							
11:00			10:30～11:30 Sound Feel Yoga 星野	10:30～11:30 青中美人ヨガ 星野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 達部	10:30～11:30 スタンダード60 崎貫	10:30～11:30 はじめてのハーワヨガ (会員様限定)加藤
12:00							
13:00			12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 星野	12:15～13:15 スタンダード60 崎貫	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 達部		12:15～13:15 脚活ヨガ 達部
14:00					14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 達部	14:00～15:00 スタンダード60 崎貫	
15:00							
16:00					15:45～16:45 SUMO YOGA 星野	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 達部	
17:00							
18:00					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 達部		
19:00	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 達部	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 達部				19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)星野	19:15～20:15 脚活ヨガ 加藤
20:00							
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 達部	21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)加藤			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 星野	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 星野	
22:00							

## 定休日

◆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。

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】  
専用ダイヤル: 0570-888-980 (平日/土日祝 受付時間 9:00～18:00)

※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。

## 長岡店【7月16日～7月23日スケジュール】

7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)
9:00							
10:00			【予約不要】美脚トレ 10:30～11:30 スタンダード60 場貢	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 加藤	10:30～11:30 はじめてのハーネヨガ (会員様限定) 加藤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 星野	10:30～11:30 腹筋MAX (会員様限定) 星野
11:00					【予約不要】寝たままマッサージ		
12:00						【予約不要】コアトレ 12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 道部	
13:00			【予約不要】美脚ストレッチ	【予約不要】寝たままヨガ	12:15～13:15 腹筋MAX (会員様限定) 星野	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 星野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 道部
14:00					【予約不要】美脚トレ 14:00～15:00 フェイスアップヨガ 加藤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 道部	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 加藤
15:00					【予約不要】美脚トレ 15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 加藤	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 道部	15:45～16:45 脚活ヨガ 道部
16:00							17:30～18:30 スタンダード60 場貢
17:00		17:30～18:30 コロカラトリセッショガ 加藤	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 道部				17:30～18:30 スタンダード60 場貢
18:00	【予約不要】発汗マッサージ 19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 星野	【予約不要】コアトレ 19:15～20:15 SUMO YOGA 星野			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 道部	19:15～20:15 スタンダード60 場貢	10:30～11:30 SUMO YOGA 星野
20:00					【予約不要】美脚ストレッチ	【予約不要】寝たままマッサージ	
21:00	【予約不要】コアトレ 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) 星野	21:00～22:00 脚活ヨガ 加藤			21:00～22:00 スタンダード60 場貢	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 道部	12:15～13:15 スタンダード60 場貢
22:00							

定休日

## 長岡店【7月24日～7月29日スケジュール】

7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
9:00							
10:00							10:30～11:30 SUMO YOGA 星野
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 道部	10:30～11:30 はじめてのハーネヨガ (会員様限定) 加藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 加藤	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 星野	10:30～11:30 脚活ヨガ 加藤		
12:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 星野	12:15～13:15 スタンダード60 場貢	12:15～13:15 脚活ヨガ 加藤	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 加藤	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定) 星野		12:15～13:15 スタンダード60 場貢
13:00							
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 道部	14:00～15:00 腹筋MAX (会員様限定) 星野	14:00～15:00 スタンダード60 場貢	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 加藤			
15:00							
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 場貢	15:45～16:45 脚活ヨガ 加藤	15:45～16:45 ダイエットヨガ (会員様限定) 加藤				
17:00							
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 星野	17:30～18:30 背中美人ヨガ 星野			17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 道部		
19:00							
20:00							
21:00				19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 道部	19:15～20:15 スタンダード60 場貢	19:15～20:15 腹筋MAX (会員様限定) 星野	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 道部
22:00				21:00～22:00 スタンダード60 場貢	21:00～22:00 ホットピラティス 道部	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 道部	21:00～22:00 はじめてのハーネヨガ (会員様限定) 加藤

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: 0570-866-989 (平日/土日祝 受付時間 9:00～18:00)

◆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。

※遅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。

※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。