

# 山形店【9月1日～9月8日スケジュール】

2020年 8月 21日更新

|       | 9月1日(火)                         | 9月2日(水)  | 9月3日(木)                         | 9月4日(金)  | 9月5日(土)  | 9月6日(日)  | 9月7日(月) | 9月8日(火)  |
|-------|---------------------------------|--|---------------------------------|--|--|--|---------|--|
| 9:00  |                                 |  |                                 |  |  |  | 定休日     |  |
| 10:00 |                                 |  |                                 |  |  |  |         |  |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>腹筋MAX<br>助供      | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>竹内                        |                                 | 10:30～11:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>助供         | 10:30～11:30<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>竹内 | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>目黒       |         | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>目黒                        |
| 12:00 |                                 |  |                                 |  |  |  |         |  |
| 13:00 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>助供   | 12:15～13:15<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>竹内 |                                 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>竹内                  | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>目黒                        | 12:15～13:15<br>スリムアッププレス<br>(会員様限定) 目黒               |         | 12:15～13:15<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>目黒                 |
| 14:00 |                                 | 14:00～15:00<br>フェイスアップヨガ<br>朝倉                       |                                 |  | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>竹内                        | 14:00～15:00<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>竹内 |         | 14:00～15:00<br>SUMO YOGA<br>朝倉                         |
| 15:00 |                                 |  |                                 |  |  |  |         |  |
| 16:00 |                                 |  |                                 |  | 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>朝倉                      | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>竹内                        |         |  |
| 17:00 |                                 |  |                                 |  |  |  |         |  |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>朝倉   |  | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>助供 | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>朝倉 | 17:30～18:30<br>換える身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定) 目黒    |  |         |  |
| 19:00 |                                 |  |                                 |  |  |  |         |  |
| 20:00 | 19:15～20:15<br>コアコアリセット<br>目黒   | 19:15～20:15<br>肩コリラックスヨガ<br>朝倉                       | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>竹内   | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>目黒                    |  |  |         | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>竹内                          |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>朝倉 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>目黒       | 21:00～22:00<br>腹筋MAX<br>助供      | 21:00～22:00<br>肩コリラックスヨガ<br>朝倉                 |  |  |         | 21:00～21:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>助供 |
| 22:00 |                                 |  |                                 |  |  |  |         |  |

# 山形店【9月9日～9月15日スケジュール】

|       | 9月9日(水)  | 9月10日(木)                                       | 9月11日(金)                                       | 9月12日(土)   | 9月13日(日)   | 9月14日(月) | 9月15日(火)                                |
|-------|--|--|--|--|--|----------|---|
| 9:00  |  |  |  |  |  | 定休日      |   |
| 10:00 |  |  |  |  |  |          |   |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>竹内 |  | 10:30～11:30<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定) 助供           | 10:30～11:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>助供 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>竹内                        |          | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ<br>助供               |
| 12:00 |  |  |  |  |  |          |   |
| 13:00 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>朝倉                        |  | 12:15～13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>助供                    | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>目黒        | 12:15～13:15<br>SUMO YOGA<br>朝倉                       |          | 12:15～13:15<br>腹筋MAX<br>助供              |
| 14:00 |  |  | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>竹内                  | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内                          | 14:00～15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>朝倉                       |          |   |
| 15:00 |  |  |  |  |  |          |   |
| 16:00 |  |  |  | 15:45～16:45<br>腸活ヨガ<br>助供                              | 15:45～16:45<br>K-POPダンスがイット<br>make you KUBIRE<br>竹内 |          |   |
| 17:00 |  |  |  |  |  |          |   |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>目黒                          | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>助供 |  | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>竹内                          |  |          | 17:00～18:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>目黒 |
| 19:00 |  |  |  |  |  |          |   |
| 20:00 | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>目黒                        | 19:15～20:15<br>SUMO YOGA<br>朝倉                 | 19:15～20:15<br>肩コリラックスヨガ<br>朝倉                 |  |  |          | 19:15～20:15<br>フェイスアップヨガ<br>朝倉          |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>助供               | 21:00～22:00<br>腹筋MAX<br>助供                     | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>目黒 |  |  |          | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>目黒           |
| 22:00 |  |  |  |  |  |          |   |

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※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。

◆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。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の一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。

◆レッスン開始時刻一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二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから▶



## 山形店【9月16日～9月23日スケジュール】

|       | 9月16日(水)                        | 9月17日(木)  | 9月18日(金)                                | 9月19日(土)   | 9月20日(日)  | 9月21日(月) | 9月22日(火)   | 9月23日(水)  |
|-------|---------------------------------|---|---|--|---|----------|--|---|
| 9:00  |                                 |   |   |  |   |          |  |   |
| 10:00 |                                 |   |   |  |   |          |  |   |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>青中美人ヨガ<br>目黒     |   | 10:30～12:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>目黒 | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>朝倉         | 10:30～11:30<br>腹筋MAX<br>助供                            |          | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>朝倉                         | 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定) 助供 |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>コアコアリセットヨガ<br>目黒 |   |   | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内                          | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>竹内                         |          | 12:15～13:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>助供 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>朝倉                     |
| 13:00 |                                 |   | 12:45～13:45<br>SUMO YOGA<br>朝倉          |  |   |          |  |   |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>腸活ヨガ<br>助供       |   |   | 14:00～14:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>助供 | 14:00～15:00<br>腸活ヨガ<br>助供                             |          | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>目黒                          |   |
| 15:00 |                                 |   |   |  |   |          |  |   |
| 16:00 |                                 |   |   | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>竹内                          | 15:45～16:45<br>K-POPダンスが'イット<br>make you KUBIRE<br>竹内 |          | 15:45～16:45<br>フェイスアップヨガ<br>朝倉                         |   |
| 17:00 |                                 |   |   |  |   |          |  |   |
| 18:00 |                                 | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>朝倉                        | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>朝倉           | 17:30～18:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>助供                            |   |          | 17:30～18:30<br>スリムアッププレス<br>(会員様限定) 目黒                 | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>目黒    |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>竹内   | 19:15～20:15<br>K-POPダンスが'イット<br>make you KUBIRE<br>竹内 | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>助供         |  |   |          |  | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>朝倉                     |
| 20:00 |                                 |   |   |  |   |          |  |   |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>SUMO YOGA<br>朝倉  | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>目黒        | 21:00～22:00<br>腹筋MAX<br>助供              |  |   |          |  | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>目黒                     |
| 22:00 |                                 |   |   |  |   |          |  |   |

定休日

## 山形店【9月24日～9月30日スケジュール】

|       | 9月24日(木)                       | 9月25日(金)   | 9月26日(土)                               | 9月27日(日)  | 9月28日(月) | 9月29日(火)                                  | 9月30日(水)  |
|-------|--------------------------------|--|--|---|----------|---|---|
| 9:00  |                                |  |  |   |          |   |   |
| 10:00 |                                | 10:30～11:30<br>SUMO YOGA<br>朝倉                         | 10:30～11:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>助供 | 10:30～11:30<br>コアコアリセットヨガ<br>目黒                 |          | 10:30～11:30<br>はじめての'ワーク'ヨガ<br>(会員様限定) 朝倉 | 10:30～11:30<br>K-POPダンスが'イット<br>make you KUBIRE<br>竹内 |
| 11:00 |                                |  |  |   |          |   |   |
| 12:00 |                                | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>竹内                          | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>朝倉        | 12:15～13:15<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定) 助供            |          | 12:15～13:15<br>腹筋MAX<br>助供                | 12:15～13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定) 助供     |
| 13:00 |                                |  |  |   |          |   |   |
| 14:00 |                                | 14:00～15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>朝倉                         | 14:00～15:00<br>腹筋MAX<br>助供             | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>朝倉 |          |   | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>竹内                         |
| 15:00 |                                |  |  |   |          |   |   |
| 16:00 |                                |  | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>竹内          | 15:45～16:45<br>ホットピラティス<br>目黒                   |          |   |   |
| 17:00 |                                |  |  |   |          |   |   |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>竹内  |  | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>朝倉         |   |          | 17:30～18:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>目黒               |   |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>目黒    | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>目黒         |  |   |          | 19:15～20:15<br>コアコアリセットヨガ<br>目黒           | 19:15～20:15<br>SUMO YOGA<br>朝倉                        |
| 20:00 |                                |  |  |   |          |   |   |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>フェイスアップヨガ<br>朝倉 | 21:00～21:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>助供 |  |   |          | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内             | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>目黒        |
| 22:00 |                                |  |  |   |          |   |   |

定休日

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※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。

◆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。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の一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。

◆レッスン開始時刻一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二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

