秋田店【12月1日～12月8日スケジュール】

2020年　11月　15日更新

	12月 1日(火)	12月 2日(水)	12月 3日(木)	12月 4日(金)	12月 5日(土)	12月 6日(日)	12月 7日(月)	12月 8日(火)
9:00							定休日	
10:00	10:30～11:20 全身引締MAX 小松	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 阿部	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤(眞)	10:30～11:30 ｺｺﾛｶﾗﾀﾞﾘｾｯﾄﾖｶﾞ 橋		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)橋
11:00								
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 阿部	12:15～13:15 SUMO YOGA 小松		12:15～13:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)佐藤(眞)	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 小松	12:15～13:15 腸活ヨガ 阿部		12:15～13:15 スタンダード60 阿部
13:00								
14:00	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 小松	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 佐藤(眞)		14:00～15:00 スタンダード60 阿部	14:30～15:30 リンパデトックスヨガ 橋	14:00～15:00 スリムアッププレス (会員様限定)橋		14:00～15:00 ホットピラティス 橋
15:00						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 阿部		
16:00					16:15～17:05 全身引締MAX 佐藤(眞)			
17:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 橋		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 橋	17:30～18:30 ｺｺﾛｶﾗﾀﾞﾘｾｯﾄﾖｶﾞ 小松	17:45～18:45 スタンダード60 阿部			17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 小松
18:00								
19:00	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤(眞)	19:15～20:15 スタンダード60 阿部	19:15～20:15 凹ますヨガティス 佐藤(眞)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 佐藤(眞)				19:15～20:05 全身引締MAX 佐藤(眞)
20:00								
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 橋	21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)橋	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞)	21:00～21:50 全身引締MAX 小松				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小松
22:00								

秋田店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月 9日(水)	12月 10日(木)	12月 11日(金)	12月 12日(土)	12月 13日(日)	12月 14日(月)	12月 15日(火)
9:00						定休日	
10:00	10:30～11:30 腸活ヨガ 阿部		10:30～11:20 全身引締MAX 佐藤(眞)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 橋	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)橋		10:30～11:30 ｺｺﾛｶﾗﾀﾞﾘｾｯﾄﾖｶﾞ 小松
11:00							
12:00	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 橋		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 小松	12:15～13:15 スタンダード60 阿部	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 佐藤(眞)		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 橋
13:00							
14:00			14:00～15:00 ｺｺﾛｶﾗﾀﾞﾘｾｯﾄﾖｶﾞ 小松	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤(眞)	14:00～14:50 全身引締MAX 小松		14:00～15:00 Sound Feel Yoga 小松
15:00							
16:00				15:45～16:45 Sound Feel Yoga 橋	15:45～16:45 ホットピラティス 佐藤(眞)		
17:00	17:30～18:30 スタンダード60 小松	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤(眞)	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 橋	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 佐藤(眞)			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞)
18:00							
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞)	19:15～20:05 全身引締MAX 小松	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 阿部				19:15～20:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)佐藤(眞)
20:00							
21:00	21:00～22:00 スリムアッププレス (会員様限定)小松	21:00～22:00 腸活ヨガ 阿部	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 橋				21:00～22:00 スタンダード60 阿部
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)

◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
◆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♪

秋田店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月 16日(水)	12月 17日(木)	12月 18日(金)	12月 19日(土)	12月 20日(日)	12月 21日(月)	12月 22日(火)	12月 23日(水)
9:00						定休日		
10:00	10:30～11:30 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 小松		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 佐藤(眞)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 阿部	10:30～11:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)佐藤(眞)		10:30～11:30 スリムアップブレス (会員様限定)橋	10:30～11:30 スタンダード60 阿部
11:00								
12:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 橋		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 阿部	12:15～13:15 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 小松	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 橋		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞)	12:15～13:15 ダイエットヨガ (会員様限定)橋
13:00								
14:00	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 小松		14:00～15:00 スタンダード60 阿部	14:00～15:00 腸活ヨガ 阿部	14:00～15:00 ホットピラティス 佐藤(眞)		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤(眞)	
15:00								
16:00				15:45～16:45 ｺｺﾛｶﾗﾀﾞﾘｾｯﾄﾖｶﾞ 小松	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 橋			
17:00		17:30～18:30 腸活ヨガ 阿部	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 橋	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)橋			17:30～18:30 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 小松	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞)
18:00	18:45～19:45 スタンダード60 阿部							
19:00		19:15～20:05 全身引締MAX 佐藤(眞)	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 小松				19:15～20:15 腸活ヨガ 阿部	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤(眞)
20:00	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 佐藤(眞)							
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 阿部	21:00～22:00 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 小松				21:00～22:00 ｺｺﾛｶﾗﾀﾞﾘｾｯﾄﾖｶﾞ 小松	21:00～22:00 SUMO YOGA 小松
22:00								

秋田店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月 24日(木)	12月 25日(金)	12月 26日(土)	12月 27日(日)	12月 28日(月)	12月 29日(火)	12月 30日(水)	12月 31日(木)
9:00					定休日		年末年始休業	年末年始休業
10:00		10:30～11:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)橋	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 佐藤(眞)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 小松		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 橋		
11:00								
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 阿部	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 橋	12:15～13:15 凹ますヨガティス 橋		12:15～13:15 腸活ヨガ 阿部		
13:00								
14:00		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 橋	14:00～15:00 スタンダード60 阿部	14:00～15:00 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 小松		14:00～15:00 ｺｺﾛｶﾗﾀﾞﾘｾｯﾄﾖｶﾞ 橋		
15:00								
16:00			15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 橋	15:45～16:45 ｺｺﾛｶﾗﾀﾞﾘｾｯﾄﾖｶﾞ 橋		15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 佐藤(眞)		
17:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 阿部	17:30～18:20 全身引締MAX 小松	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 阿部					
18:00								
19:00	19:15～20:15 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 小松	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤(眞)						
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 阿部	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 佐藤(眞)						
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)

◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
◆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♪