

松本店【3月1日～3月8日スケジュール】

2020年3月8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 凹ますヨガティス 小坂		10:00～11:10 ディープレスヨガ (会員様限定)藤原	10:00～11:00 フェイスアップヨガ 藤原	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 若月	10:00～11:00 Sound Feel Yoga 若月	10:00～11:00 スタンダード60 未定	
11:00								
12:00	12:00～13:00 背中美人ヨガ 藤原		12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 若月	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 藤原	12:00～13:00 スリムアップレス (会員様限定)小坂	12:00～13:00 スタンダード60 若月	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤原	
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小坂				14:00～15:00 スタンダード60 若月		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 藤原	
15:00								
16:00	16:00～17:00 肩コリラックスヨガ 藤原						16:00～17:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋	
17:00				18:00～19:00 SUMO YOGA 若月				
18:00							18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 高橋	
19:00			19:30～20:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 高橋	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 若月	19:00～20:00 凹ますヨガティス 小坂	19:00～20:00 腸活ヨガ 小坂		
20:00								
21:00		21:00～22:00 番組確定ヨガ 高橋	20:50～21:50 スタンダード60 若月	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 高橋	20:50～21:50 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋			
22:00								

定休日

臨時休業

松本店【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 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)小坂	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 小坂	10:00～11:00 ホットピラティス 小坂	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村	10:00～11:00 背中美人ヨガ 藤原	
11:00							
12:00		12:00～13:00 腸活ヨガ 小坂	12:00～13:00 ダイエットヨガ (会員様限定)小坂	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 小坂	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 木村	12:00～13:00 ココカラダリセットヨガ 藤原	
13:00							
14:00				14:00～15:00 Sound Feel Yoga 若月		14:00～15:00 スタンダード60 未定	
15:00							
16:00						16:00～17:00 DEEP RELAX 60 高橋	
17:00		17:30～18:30 ココカラダリセットヨガ 藤原					
18:00						18:00～19:00 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)高橋	
19:00		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 若月		19:00～20:00 スタンダード60 未定	19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 藤原	19:00～20:00 SUMO YOGA 若月	
20:00							
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 未定		20:50～21:50 Sound Feel Yoga 若月	20:50～21:50 ココカラダリセットヨガ 藤原	20:50～21:50 スタンダード60 未定	
22:00							

定休日

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: 0570-866-969

(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取れます。

※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は、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。

松本店【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 リンパデトックスヨガ 若月	10:00～11:00 はじめてのバーヨガ (会員様限定)高橋	10:00～11:00 スタンダード60 若月	10:00～11:00 腸活ヨガ 小坂	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小坂		
11:00								
12:00		12:00～13:00 Sound Feel Yoga 若月	12:00～13:00 ココカラリセッショガ 藤原	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 木村	12:00～13:00 スタンダード60 若月	12:00～13:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)小坂		
13:00								
14:00					14:00～15:00 SUMO YOGA 若月	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 高橋	14:00～15:00 ホットピラティス 高橋	
15:00								
16:00					16:00～17:00 DEEP RELAX 60 高橋	16:00～17:00 骨盤矯正ヨガ 高橋		
17:00		17:30～18:30 スタンダード60 未定						
18:00						18:00～19:00 スタンダード60 若月		
19:00		19:15～20:15 ダイエットヨガ (会員様限定)高橋	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 小坂	19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村				
20:00								
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 若月	20:50～21:50 スタンダード60 未定				
22:00								

松本店【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 スタンダード60 未定	10:00～11:00 スリムアップブレス (会員様限定)小坂	10:00～11:00 ココカラリセッショガ 藤原	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小坂	10:00～11:00 スタンダード60 未定		10:00～11:00 ホットピラティス 小坂
11:00								
12:00		12:00～13:00 ダイエットヨガ (会員様限定)小坂	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 小坂	12:00～13:00 凹ますヨガティス 小坂	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 木村	12:00～13:00 ホットピラティス 高橋		12:00～13:00 腸活ヨガ 小坂
13:00								
14:00					14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 藤原	14:00～15:00 DEEP RELAX 60 藤原		
15:00								
16:00					16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 若月			
17:00		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 若月				18:00～19:00 Sound Feel Yoga 若月		17:30～18:30 ココカラガリセッショガ 藤原
18:00								
19:00		19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋	19:00～20:00 フェイスアップヨガ 藤原	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小坂	19:00～20:00 背中美人ヨガ 木村			19:15～20:15 スタンダード60 未定
20:00								
21:00		21:00～22:00 はじめてのバーヨガ (会員様限定)高橋	20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ 高橋	20:50～21:50 SUMO YOGA 若月	20:50～21:50 スタンダード60 未定			21:00～22:00 DEEP RELAX 60 藤原
22:00								

【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: 0570-866-989
(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。