

## 岡山店【4月1日～4月8日スケジュール】

2020年 4月11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				9:00～10:00 ココカラガリセトヨガ 佐藤	9:00～10:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松原			
10:00	10:00～11:00 背中美人ヨガ 島羽	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 島羽	10:00～11:00 スタンダード60 松原	10:00～10:45 SURF EXERCISE CORE Beginner Miku			10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 島	10:00～11:00 スタンダード60 島
11:00	10:30～11:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Haruna		10:30～11:15 SURF EXERCISE SURF YOGA Miku	10:45～11:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 島羽	10:45～11:45 リンパデトックスヨガ 島		10:30～11:15 SURF EXERCISE BALANCE Miku	
12:00	11:45～12:45 腰活ヨガ 松原	11:45～12:45 スタンダード60 島羽	11:45～12:45 Sound Feel Yoga 佐藤		12:30～13:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 松原		11:45～12:45 ココカラガリセトヨガ 島	11:45～12:45 肩コリラックスヨガ 佐藤
13:00					13:30～14:15 SURF EXERCISE Total Beauty Yuuri			
14:00					14:15～15:15 スタンダード60 島原			
15:00					14:15～15:15 はじめてのパワーコア (会員様限定)川合			
16:00					16:00～17:00 肩コリラックスヨガ 佐藤			
17:00					16:00～17:00 スタンダード60 島原			
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUTY DIET 佐藤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 島	17:45～18:45 アロマリラックスヨガ FRUTY DIET 島原	17:45～18:45 SUMO YOGA 川合		17:30～18:30 スタンダード60 松原	17:30～18:30 背中美人ヨガ 島羽
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 島	19:15～20:15 凹ますヨガティス 川合	19:15～20:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 島	18:30～19:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Fuuka			19:00～19:45 SURF EXERCISE BASIC Fuuka	19:00～19:45 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Haruna
20:00	20:30～21:15 SURF EXERCISE Beauty Waist Line Yuuri	20:30～21:15 SURF EXERCISE CORE Beginner Miku	20:30～21:15 SURF EXERCISE BASIC Fuuka				19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 佐藤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUTY DIET 島羽
21:00	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)佐藤	21:00～22:00 SUMO YOGA 島	21:00～22:00 スタンダード60 島				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 松原	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松原
22:00								

定  
休  
日

## 岡山店【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			9:00～10:00 アロマリラックスヨガ FRUTY DIET 島原	9:00～10:00 SUMO YOGA 島			
10:00	10:00～11:00 スリムアップブレス (会員様限定)佐藤	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤	10:00～10:45 SURF EXERCISE BASIC Fuuka	10:00～10:45 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Haruna	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUTY DIET 島羽	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 島	
11:00		10:30～11:15 SURF EXERCISE BALANCE Yuuri	10:45～11:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松原	10:45～11:45 スタンダード60 佐藤		10:30～11:15 SURF EXERCISE SURF YOGA Miku	
12:00	11:45～12:45 ココカラガリセトヨガ 島	11:45～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 島羽	12:30～13:30 ココカラガリセトヨガ 島	12:30～13:30 腰活ヨガ 松原	11:45～12:45 リンパデトックスヨガ 島	11:45～12:45 スリムアップブレス (会員様限定)松原	
13:00			13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	13:30～14:15 SURF EXERCISE Total Beauty Yuuri		12:30～13:15 SURF EXERCISE BASIC Fuuka	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ FRUTY DIET 川合
14:00	14:30～15:30 肩コリラックスヨガ 佐藤		14:15～15:15 背中美人ヨガ 島羽	14:15～15:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 島羽			14:30～15:30 アロマリラックスヨガ FRUTY DIET 川合
15:00							
16:00			16:00～17:00 腰活ヨガ 松原	16:00～17:00 Sound Feel Yoga 佐藤		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤	
17:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 川合	17:30～18:30 腰活ヨガ 松原	17:45～19:15 アドバンス90 (会員様限定) 川合	17:45～18:45 スリムアップブレス (会員様限定)島羽			
18:00							
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 島		19:00～20:00 SURF EXERCISE SURF YOGA Miku		19:15～20:15 スタンダード60 島	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 島羽	
20:00		19:15～20:15 SUMO YOGA 島				20:30～21:15 SURF EXERCISE Total Beauty Yuuri	20:30～21:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Haruna
21:00	20:30～21:15 SURF EXERCISE Beauty Waist Line Yuuri			21:00～22:00 ホットピラティス 川合	21:00～22:00 スタンダード60 松原	21:00～22:00 ココカラガリセトヨガ 佐藤	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 佐藤
22:00							

定  
休  
日

【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: 0570-866-969  
(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はも時間外キャンセルとなります。

※受講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。

## 岡山店【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			9:00～10:00 Sound Feel Yoga 佐藤	9:00～10:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 松原				
10:00	10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定)嵩原	10:00～11:00 脚活ヨガ 松原		10:00～10:45 SURF EXERCISE Total Beauty Yuri	10:00～11:00 スタンダード60 嵩	10:00～11:00 SUMO YOGA 嵩	10:00～11:00 ココカラガリセトヨガ 嵩	
11:00	10:30～11:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Haruna	10:30～11:15 SURF EXERCISE Beauty Waist Line Yuri	10:45～11:45 フェイスアップヨガ 多田	10:45～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 川合	10:30～11:15 SURF EXERCISE BALANCE Yuri	10:30～11:15 SURF EXERCISE BASIC Fuuka		
12:00	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	11:45～12:45 スリムアッププレス (会員様限定)松原			12:30～13:30 ココカラガリセトヨガ 佐藤	11:45～12:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)嵩原	11:45～12:45 脚コリラックスヨガ 佐藤	11:45～12:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松原
13:00	12:30～13:15 SURF EXERCISE BALANCE Yuri				12:30～13:30 骨盤矯正ヨガ 嵩原			
14:00					13:30～14:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Haruna	13:30～14:30 スタンダード60 嵩		
15:00			14:30～15:30 ホットピラティス 嵩原	14:15～15:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)嵩	14:15～15:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)鳥羽			
16:00				16:00～17:00 スタンダード60 松原	16:00～17:00 脚活ヨガ 佐藤			
17:00		17:30～18:30 SUMO YOGA 嵩				17:30～18:30 スタンダード60 松原	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	
18:00						19:00～19:45 SURF EXERCISE SURF YOGA Miku	19:00～19:45 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Haruna	
19:00		19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 佐藤	19:15～20:15 ココカラガリセトヨガ 嵩			19:15～20:15 背中美人ヨガ 鳥羽	19:15～20:15 脚活ヨガ 松原	
20:00		20:30～21:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Fuuka	20:30～21:15 SURF EXERCISE BASIC Fuuka				20:30～21:15 SURF EXERCISE CORE Beginner Miku	
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 嵩	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 嵩			21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUTY DIET 松原	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松原	21:00～22:00 スタンダード60 佐藤
22:00								

## 岡山店【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		9:00～10:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松原	9:00～10:00 SUMO YOGA 嵩			9:00～10:00 スリムアッププレス (会員様限定)松原	
10:00	10:00～11:00 脚活ヨガ 松原		10:00～10:45 SURF EXERCISE CORE Beginner Miku	10:00～11:00 凹ますヨガティス 川合	10:00～10:45 SURF EXERCISE BALANCE Miku	10:00～11:00 ココカラガリセトヨガ 嵩	
11:00		10:45～11:45 スタンダード60 川合	10:45～11:45 肩コリラックスヨガ 佐藤	10:30～11:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Haruna	10:45～11:45 リンパデトックスヨガ 嵩	10:30～11:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Haruna	
12:00	11:45～12:45 ダイエットヨガ (会員様限定)川合			11:45～12:45 スタンダード60 鳥羽	11:45～12:45 骨盤矯正ヨガ 佐藤	11:45～12:45 脚活ヨガ 松原	
13:00	12:30～13:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Haruna	12:30～13:30 脚活ヨガ 松原	12:30～13:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)川合		12:30～13:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 川合	13:30～14:15 SURF EXERCISE Beauty Lower Body Haruna	
14:00		14:30～15:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 川合	14:15～15:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 鳥羽	14:15～15:15 スタンダード60 嵩	14:15～15:15 ホットピラティス 嵩原	14:15～15:15 脚コリラックスヨガ 佐藤	
15:00						16:00～17:00 セルトル美脚ヨガ 鳥羽	
16:00		16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 川合				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)嵩	
17:00						19:00～19:45 SURF EXERCISE BASIC Fuuka	
18:00						19:15～20:15 ココカラガリセトヨガ 佐藤	
19:00	19:15～20:15 SUMO YOGA 嵩					21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 嵩	
20:00							17:45～18:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 川合
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 佐藤						19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUTY DIET 佐藤
22:00							21:00～22:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)鳥羽

【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: 0570-866-968  
(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。