秋田店【4月1日～4月8日スケジュール】

2024年3月18日更新

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)
9:00	定休日							定休日
10:00		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 遠藤	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 遠藤		10:30～11:30 スタンダード60 桑原	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)遠藤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 桑原	
11:00								
12:00		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 桑原	12:15～13:15 スタンダード60 武田		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 高橋	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 遠藤	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 桑原	
13:00								
14:00		14:00～15:00 もも尻ヨガティス 桑原	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 遠藤		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 高橋	14:00～15:00 ポールでゆがみとりヨガ 高橋	14:00～15:00 スタンダード60 村田	
15:00								
16:00						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 遠藤	15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 桑原	
17:00		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 高橋		17:30～18:30 背中美人ヨガ 遠藤	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 遠藤	17:30～18:30 ホットピラティス 高橋		
18:00			18:45～19:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 高橋					
19:00		19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 高橋		19:15～20:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)遠藤	19:15～20:15 スリムアッププレス 桑原			
20:00			20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 桑原					
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 武田		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 高橋	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 桑原			
22:00								

秋田店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
9:00							定休日
10:00	10:30～11:30 ホットピラティス 桑原	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 桑原		10:30～11:30 背中美人ヨガ 遠藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 遠藤	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 桑原	
11:00							
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 桑原	12:15～13:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)桑原		12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 遠藤	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 遠藤	12:45～13:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 高橋	
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 村田			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 高橋	14:00～15:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)遠藤	14:30～15:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 桑原	
15:00							
16:00					15:45～16:45 スタンダード60 村田	16:00～17:00 ポールでゆがみとりヨガ 高橋	
17:00	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 高橋	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 高橋	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 遠藤	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 桑原	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 高橋		
18:00							
19:00	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 遠藤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遠藤	19:15～20:15 ホットピラティス 高橋	19:15～20:15 スタンダード60 村田			
20:00							
21:00	21:00～22:10 ディーププレスヨガ 遠藤	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 遠藤	21:00～22:00 エアロビヨガ 遠藤	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 桑原			
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【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月16日（火）	4月17日（水）	4月18日（木）	4月19日（金）	4月20日（土）	4月21日（日）	4月22日（月）	4月23日（火）
9:00							定休日	
10:00	10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 高橋	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 桑原		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 遠藤	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 遠藤	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 桑原		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 桑原
11:00								
12:00	12:15～13:15 スリムアッププレス 桑原	12:15～13:15 スタンダード60 小野		12:15～13:15 エアロビヨガ 遠藤	12:15～13:15 ホットピラティス 石山	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 石山		12:15～13:15 スタンダード60 石山
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 桑原	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 桑原		14:00～15:00 スタンダード60 桑原	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 遠藤	13:45～15:15 アドバンス90 （会員様限定） 桑原		14:00～15:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ （会員様限定）桑原
15:00								
16:00					15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 石山	16:00～17:00 スタンダード60 石山		
17:00	17:30～18:30 パワーヨガAdvance （会員様限定）遠藤		17:30～18:30 スタンダード60 桑原	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 高橋	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 高橋			17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 遠藤
18:00								
19:00	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 遠藤	19:15～20:25 ディーププレスヨガ 遠藤	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 高橋	19:15～20:15 ホットピラティス 石山				19:15～20:15 エアロビヨガ 遠藤
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 小野	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 遠藤	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 高橋	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 石山				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 高橋
22:00								

秋田店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月24日（水）	4月25日（木）	4月26日（金）	4月27日（土）	4月28日（日）	4月29日（月）	4月30日（火）
9:00						定休日	
10:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 高橋		10:30～11:40 ディーププレスヨガ 遠藤	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 桑原	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 遠藤		10:30～11:30 スタンダード60 高橋
11:00							
12:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 桑原		12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 高橋	12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ 遠藤	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 遠藤		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 桑原
13:00							
14:00			14:00～15:00 フェイスアップヨガ 遠藤	13:45～15:15 EXパワーヨガ （会員様限定） 桑原	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 桑原		14:00～15:00 スリムアッププレス 桑原
15:00							
16:00				16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 高橋	15:45～16:45 ホットピラティス 桑原		
17:00	17:30～18:30 スタンダード60 桑原	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 桑原	17:30～18:30 スリムアッププレス 桑原	17:45～18:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 遠藤			17:30～18:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ （会員様限定）遠藤
18:00							
19:00	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 遠藤	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 桑原	19:15～20:15 スタンダード60 小野				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 桑原
20:00							
21:00	21:00～22:00 パワーヨガAdvance （会員様限定）遠藤	21:00～22:00 スタンダード60 高橋	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 桑原				21:00～22:00 背中美人ヨガ 遠藤
22:00							