

秋田店【7月1日～7月8日スケジュール】

2024年6月15日更新

|       | 7月1日(月) | 7月2日(火)                                   | 7月3日(水)  | 7月4日(木)                              | 7月5日(金)  | 7月6日(土)                                  | 7月7日(日)  | 7月8日(月)                       |
|-------|---------|---|--|--------------------------------------|--|--|--|-------------------------------|
| 9:00  |         |   |  |                                      |  |  |  |                               |
| 10:00 |         | 10:30～11:30<br>エアロピヨガ<br>遠藤               | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>桑原 |                                      | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>高橋                          | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>猪島            | 10:30～11:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の勝負中Edition<br>遠藤 |                               |
| 11:00 |         |   |  |                                      |  |  |  | 12:00～13:00<br>スタンダード60<br>猪島 |
| 12:00 |         | 12:15～13:15<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>高橋      | 12:15～13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>桑原      |                                      | 12:15～13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>桑原                  | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>高橋          |  |                               |
| 13:00 |         |   |  |                                      |  |  |  |                               |
| 14:00 |         | 14:00～15:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>遠藤 | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>高橋                  |                                      | 14:00～15:00<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>高橋                   | 14:00～15:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)遠藤 | 13:45～15:15<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>桑原                |                               |
| 15:00 |         |   |  |                                      |  |  |  |                               |
| 16:00 |         |   |  |                                      |  | 15:45～16:45<br>全身ととう<br>寝たまんまヨガ<br>高橋    | 16:00～17:00<br>腸活ヨガ ver.2<br>遠藤                        |                               |
| 17:00 |         |   |  |                                      |  |  |  |                               |
| 18:00 |         | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>桑原            |  | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>高橋        | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>桑原                          | 17:30～18:30<br>エアロピヨガ<br>遠藤              |  |                               |
| 19:00 |         |   |  |                                      |  |  |  |                               |
| 20:00 |         | 19:15～20:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>桑原     | 19:15～20:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>遠藤      | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>猪島        | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の勝負中Edition<br>遠藤 |  |  |                               |
| 21:00 |         | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>猪島             | 21:00～22:00<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>遠藤     | 21:00～22:00<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>高橋 | 21:00～22:00<br>はじめての「ハ」ーヨガ<br>(会員様限定)遠藤                |  |  |                               |
| 22:00 |         |   |  |                                      |  |  |  |                               |

定休日

定休日

秋田店【7月9日～7月15日スケジュール】

|       | 7月9日(火)                                 | 7月10日(水)   | 7月11日(木)                              | 7月12日(金)                                   | 7月13日(土)   | 7月14日(日)  | 7月15日(月) |
|-------|---|--|---------------------------------------|--|--|---|----------|
| 9:00  |   |  |                                       |  |  |   |          |
| 10:00 |   |  |                                       |  |  |   |          |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>はじめての「ハ」ーヨガ<br>(会員様限定)遠藤 | 10:30～11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>桑原                |                                       | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>遠藤            | 10:30～12:00<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>桑原                | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>遠藤 |          |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>遠藤             | 12:15～13:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の勝負中Edition<br>桑原 |                                       | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>猪島              |  | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>桑原                   |          |
| 13:00 |   |  |                                       |  | 12:45～13:45<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>高橋                   |   |          |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>桑原   |  |                                       | 14:00～15:00<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>遠藤 | 14:30～15:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の勝負中Edition<br>遠藤 | 14:00～15:00<br>背中美人ヨガ<br>遠藤                     |          |
| 15:00 |   |  |                                       |  |  |   |          |
| 16:00 |   |  |                                       |  | 16:00～17:00<br>肩コリラックスヨガ<br>桑原                         | 16:45～16:45<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>桑原         |          |
| 17:00 |   |  |                                       |  |  |   |          |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>猪島           | 17:30～18:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>遠藤                        | 17:30～18:30<br>ホットピラティス<br>高橋         | 17:30～18:30<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>高橋       | 17:45～18:45<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>遠藤         |   |          |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>高橋           | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>猪島                          | 19:15～20:15<br>全身ととう<br>寝たまんまヨガ<br>高橋 | 19:15～20:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>桑原  |  |   |          |
| 20:00 |   |  |                                       |  |  |   |          |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>高橋         | 21:00～22:00<br>背中美人ヨガ<br>遠藤                            | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>猪島         | 21:00～22:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>桑原      |  |   |          |
| 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 ※受付時間以外に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▶



