秋田店【10月1日～10月8日スケジュール】

2024年9月15日更新

	10月1日（火）	10月2日（水）	10月3日（木）	10月4日（金）	10月5日（土）	10月6日（日）	10月7日（月）	10月8日（火）
9:00							定休日	
10:00	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 桑原	10:30～11:30 スタンダード60 伊藤		10:30～11:30 美ボディフローピラティス 桑原	10:30～11:30 青中美人ヨガ 猪島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 遠藤		10:30～11:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ（会員様限定）遠藤
11:00								
12:00	12:15～13:15 みるみる変わる姿勢ピラティス 桑原	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 桑原		12:15～13:15 全身ととのう寝たまんまヨガ 桑原	12:15～13:15 美姿勢アンチエイジングヨガ 遠藤	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 遠藤		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 遠藤
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 伊藤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 桑原		14:00～15:00 青中美人ヨガ 猪島	14:00～15:00 ホットピラティス 遠藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 猪島		14:00～14:45 ピラティスブートキャンプ 遠藤
15:00								
16:00					15:45～16:45 スタンダード60 伊藤	15:45～16:45 青中美人ヨガ 猪島		
17:00	17:30～18:40 ディープブレスヨガ 遠藤		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 猪島	17:30～18:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ（会員様限定）遠藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遠藤			17:30～18:30 青中美人ヨガ 猪島
18:00								
19:00	19:15～20:15 ダイエットヨガ 遠藤	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 遠藤	19:15～20:15 青中美人ヨガ 猪島	19:15～20:15 スタンダード60 伊藤				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 猪島
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 猪島	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 伊藤	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 遠藤				21:00～22:00 スタンダード60 伊藤
22:00								

秋田店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月9日（水）	10月10日（木）	10月11日（金）	10月12日（土）	10月13日（日）	10月14日（月）	10月15日（火）
9:00						定休日	
10:00	10:30～11:30 ダイエットヨガ 遠藤		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 遠藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 遠藤	10:30～11:30 スタンダード60 伊藤		10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 桑原
11:00							
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 伊藤		12:15～13:25 ディープブレスヨガ 遠藤	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 遠藤	12:15～13:15 美ボディフローピラティス 桑原		12:15～13:15 スタンダード60 伊藤
13:00							
14:00			14:00～15:00 スタンダード60 伊藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 猪島	14:00～15:00 みるみる変わる姿勢ピラティス 桑原		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 桑原
15:00							
16:00				15:45～16:45 パワーヨガAdvance（会員様限定）遠藤	15:45～16:45 全身ととのう寝たまんまヨガ 桑原		
17:00	17:30～18:30 ホットピラティス 遠藤	17:30～18:30 美姿勢アンチエイジングヨガ 遠藤	17:30～18:30 ココロカラダリセットﾖｶﾞ 桑原	17:30～18:30 スタンダード60 伊藤			17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 遠藤
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	19:15～20:00 ピラティスブートキャンプ 桑原				19:15～20:15 スタンダード60 猪島
20:00							
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 猪島	21:00～22:00 青中美人ヨガ 猪島	21:00～22:00 スタンダード60 猪島				21:00～22:10 ディープブレスヨガ 遠藤
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【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
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 美姿勢 アンチエイジングヨガ 遠藤	10:30～11:30 スタンダード60 猪島	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 桑原		10:30～11:30 スタンダード60 伊藤	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 免疫セラピーヨガ 桑原		12:15～13:15 スタンダード60 伊藤	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 桑原	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 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	12:45～13:45 子宮温活ヨガ 桑原
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 伊藤		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 遠藤	14:30～15:30 骨盤矯正ヨガ 遠藤	14:00～15:00 スタンダード60 伊藤		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 桑原	
15:00					15:45～16:45 子宮温活ヨガ 桑原			
16:00				16:15～17:00 ピラティスブートキャンプ 遠藤				
17:00		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 猪島	17:30～18:30 背中美人ヨガ 猪島	17:45～18:45 ココロカラダリセットヨガ 桑原			17:30～18:30 ダイエットヨガ 遠藤	17:30～18:30 スタンダード60 猪島
18:00								
19:00	19:15～20:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)遠藤	19:15～20:00 ピラティスブートキャンプ 遠藤	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 桑原				19:15～20:15 背中美人ヨガ 猪島	19:15～20:25 ディープブレスヨガ 遠藤
20:00								
21:00	21:00～22:00 ダイエットヨガ 遠藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 遠藤	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 桑原				21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 遠藤	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)遠藤
22:00								

秋田店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
9:00					定休日			
10:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 猪島	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 桑原	10:30～11:30 スタンダード60 猪島		10:30～11:40 ディープブレスヨガ 遠藤	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 遠藤	
11:00								
12:00		12:15～13:15 背中美人ヨガ 猪島	12:15～13:15 スタンダード60 猪島	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 猪島		12:15～13:15 子宮温活ヨガ 桑原	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 遠藤	
13:00								
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 伊藤	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 桑原	14:00～15:00 背中美人ヨガ 猪島		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 桑原	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 桑原	
15:00								
16:00			15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 桑原	15:45～17:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 桑原				
17:00	17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 遠藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遠藤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 猪島			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 猪島		17:30～18:30 スタンダード60 猪島
18:00								
19:00	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 遠藤	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 桑原				19:15～20:15 スタンダード60 伊藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 猪島	19:15～20:15 ホットピラティス 遠藤
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 伊藤	21:00～22:00 子宮温活ヨガ 桑原				21:00～22:00 背中美人ヨガ 猪島	21:00～22:00 スタンダード60 伊藤	21:00～22:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)遠藤
22:00								