

上田店【12月1日～12月8日スケジュール】

2019年 11月 15日更新

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
9:00								
10:00	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 渡邊		10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石川	10:00～10:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 石川	10:00～11:00 スタンダード60 石川	10:00～11:00 痩せる身体をつくる ダイエクトヨガ (会員様限定)石川	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡邊	10:00～11:30 アドバンス90 (会員様限定) 眞野
11:00								
12:00	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 眞野		12:00～13:00 はじめてのハーネス (会員様限定)渡邊	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	12:00～13:00 マシュマロ美乳ヨガ (会員様限定)石川	12:00～13:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	12:00～13:00 スリムアッププレス (会員様限定)眞野	12:00～13:00 スタンダード60 清水
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 眞野				14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 眞野		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 眞野	14:00～15:00 SUMO YOGA 渡邊
15:00								
16:00	16:00～17:00 背中美人ヨガ 渡邊						16:00～17:00 スタンダード60 渡邊	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水
17:00								
18:00	18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 石川				19:00～20:00 SUMO YOGA 渡邊	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 眞野	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水	18:00～19:00 背中美人ヨガ 渡邊
19:00								
20:00	19:30～20:30 スタンダード60 清水							
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水			21:00～22:00 スタンダード60 渡邊	21:00～22:00 背中美人ヨガ 眞野	21:00～22:00 はじめてのハーネス (会員様限定)渡邊		
22:00								

定
休
日

上田店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
9:00							
10:00	10:00～11:00 SUMO YOGA 渡邊	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川	10:00～11:00 背中美人ヨガ 眞野	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 石川	10:00～11:00 スタンダード60 石川	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	
11:00							
12:00	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	12:00～13:00 SUMO YOGA 渡邊	12:00～13:00 スタンダード60 清水	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石川	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 眞野	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	
13:00							
14:00				14:00～15:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川		14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエクトヨガ (会員様限定)石川	14:00～15:00 スタンダード60 清水
15:00							
16:00						16:00～17:00 DEEP RELAX 60 眞野	16:00～17:00 セルトル美脚ヨガ 眞野
17:00							
18:00	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水					18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	
19:00				19:00～20:00 スタンダード60 清水	19:00～20:00 はじめてのハーネス (会員様限定)渡邊	19:00～19:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 眞野	
20:00	19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 眞野						
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 清水	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 清水			
22:00							

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: 0570-888-989
(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

インナーホット及びコールセンターにてキャンセル料金を受取致します。

※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。

上田店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)	12月23日(月)
9:00	定 休 日							
10:00		10:00～11:00 スタンダード60 眞野	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	10:00～11:00 DEEP RELAX 60 眞野	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)石川	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 石川	10:00～11:00 SUMO YOGA 渡邊	
11:00								
12:00		12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	12:00～13:00 スタンダード60 清水	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 石川	12:00～13:00 スタンダード60 石川	12:00～13:00 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊	12:00～13:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	
13:00								
14:00				14:00～15:00 マシュマロ美乳ヨガ (会員様限定)石川		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	
15:00								
16:00					16:00～17:00 背中美人ヨガ 渡邊		16:00～17:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊	
17:00								
18:00		18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 眞野			18:00～19:00 スタンダード60 清水			
19:00			19:00～20:00 はじめてのハーワーヨガ (会員様限定)渡邊	19:00～20:00 スタンダード60 清水	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水			
20:00								
21:00		21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	21:00～22:00 SUMO YOGA 渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 清水			
22:00								

上田店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)
9:00	年末 年始 休業							
10:00		10:00～11:00 スタンダード60 清水	10:00～11:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	10:00～11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	10:00～11:00 スタンダード60 渡邊	
11:00								
12:00		12:00～12:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 石川	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水	12:00～13:00 スタンダード60 清水	12:00～13:00 はじめてのハーワーヨガ (会員様限定)渡邊	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	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)石川	
13:00								
14:00					14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 石川	14:00～15:00 スタンダード60 清水	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊	
15:00								
16:00						16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 眞野	16:00～18:00 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 眞野	
17:00								
18:00		18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 眞野				18:00～19:00 SUMO YOGA 渡邊		
19:00			19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 眞野	19:00～20:30 アド/インス90 (会員様限定) 眞野	19:00～20:00 スタンダード60 清水			
20:00		19:30～20:30 SUMO YOGA 渡邊						
21:00		21:00～22:00 DEEP RELAX 60 眞野	21:00～22:00 スリムアップブレス (会員様限定)眞野	21:00～22:00 スタンダード60 清水	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 眞野			
22:00								

【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: 0570-866-968
(平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)
(日曜日/祝日 受付時間 8:30～18:00)

*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。