

## 上田店【1月1日～1月8日スケジュール】

2019年 12月 24日更新

	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)
9:00								
10:00				10:00～11:00 スタンダード60 清水	10:00～10:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 眞野		10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	10:00～11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川
11:00								
12:00				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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)渡邊	12:00～13:00 スタンダード60 清水
13:00			年末年始休業					
14:00					14:00～15:00 スリムアップブレス (会員様限定)眞野	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 渡邊		
15:00				15:00～16:00 スタンダード60 清水				
16:00					16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水		
17:00				17:00～18:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)石川				
18:00					18:00～19:00 DEEP RELAX 60 眞野		18:00～19:00 セルトルヌヨガ 眞野	
19:00							19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	
20:00							19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	
21:00							21:00～22:00 スタンダード60 清水	21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊
22:00								

定  
休  
日

## 上田店【1月9日～1月15日スケジュール】

	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)
9:00							
10:00	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石川	10:00～11:30 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 眞野	10:00～11:00 スタンダード60 清水		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 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川
11:00							
12:00	12:00～13:00 SUMO YOGA 渡邊	12:00～13:00 スタンダード60 石川	12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	12:00～13:00 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊		12:00～13:00 DEEP RELAX 60 眞野	12:00～13:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)渡邊
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 スタンダード60 清水	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水			
15:00							
16:00			16:00～17:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	16:00～17:00 SUMO YOGA 渡邊			
17:00							
18:00			18:00～19:00 スリムアップブレス (会員様限定)眞野			18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	
19:00	19:00～19:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 眞野	19:00～20:00 SUMO YOGA 渡邊				19:00～20:00 スタンダード60 清水	
20:00							
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 眞野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水		21:00～22:00 背中美人ヨガ 渡邊		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 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: 0570-866-969  
(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

インナーホート及びコールセンターにてキャンセル料金を受け取れます。

※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【1月16日～1月23日スケジュール】

	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)
9:00								
10:00	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	10:00～11:00 スタンダード60 清水	10:00～10:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 石川	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊		10:00～11:00 マシュマロ美乳ヨガ (会員様限定)石川	10:00～11:00 スタンダード60 清水	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水
11:00								
12:00	12:00～13:00 SUMO YOGA 渡邊	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 渡邊	12:00～13:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川		12:00～13:00 背中美人ヨガ 眞野	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 清水
13:00								
14:00	14:00～15:00 DEEP RELAX 60 眞野		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	14:00～15:00 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)石川			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 セルトル美脚ヨガ 眞野	16:00～17:00 スタンダード60 清水				
17:00								
18:00	18:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 眞野	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡邊		18:00～18:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 眞野	19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	19:00～20:00 DEEP RELAX 60 眞野	
19:00						19:30～20:30 スタンダード60 清水		
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 清水	21:00～22:00 スリムアップブレス (会員様限定)眞野			21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 眞野	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 眞野	
22:00								

定  
休  
日

## 上田店【1月24日～1月31日スケジュール】

	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
9:00								
10:00	10:00～11:00 スリムアップブレス (会員様限定)眞野	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	10:00～11:00 スタンダード60 眞野		10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 石川	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石川	10:00～11:00 SUMO YOGA 渡邊	10:00～11:00 はじめてのパワヨガ (会員様限定)渡邊
11:00								
12:00	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 清水	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 石川		12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊	12:00～13:00 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)石川	12:00～13:00 スタンダード60 石川	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 渡邊
13:00								
14:00		14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川				14:00～15:00 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊	
15:00								
16:00		16:00～17:00 スタンダード60 清水	16:00～17:00 SUMO YOGA 渡邊					
17:00								
18:00		18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 渡邊			18:00～19:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川			
19:00	19:00～20:00 SUMO YOGA 渡邊				19:00～20:00 スタンダード60 渡邊	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 眞野	
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊			21:00～22:00 スタンダード60 渡邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	21:00～22:00 背中美人ヨガ 眞野	21:00～22:00 スタンダード60 眞野	
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: 0570-866-968  
(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。