

上田店【2月1日～2月8日スケジュール】

2020年1月15日更新

	2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
9:00								
10:00	10:00～11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 眞野		10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 眞野	10:00～11:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	10:00～11:00 スタンダード60 清水	10:00～11:00 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)遠隔	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 石川
11:00								
12:00	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 眞野	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遠隔		12:00～13:00 マッシュマロ美乳ヨガ (会員様限定)石川	12:00～13:00 スタンダード60 清水	12:00～13:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遠隔	12:00～13:00 SUMO YOGA 遠隔
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 遠隔			14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川			14:00～15:00 スタンダード60 清水
15:00								
16:00	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水	16:00～17:00 スリムアップブレス (会員様限定)眞野						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 スタンダード60 清水			18:00～19:00 SUMO YOGA 遠隔				18:00～19:00 復せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)石川
19:00					19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水	19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	19:00～20:00 スタンダード60 眞野	
20:00								
21:00				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	21:00～22:00 はじめてハーネヨガ (会員様限定)遠隔	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 遠隔	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 眞野	
22:00								

定
休
日

上田店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
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 スタンダード60 清水	10:00～11:00 青中美人ヨガ 遠隔	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 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 リンパデトックスヨガ 眞野		12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遠隔	12:00～13:00 ダileyットヨガ (会員様限定)遠隔	12:00～13:00 スタンダード60 眞野	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 遠隔
13:00							
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 遠隔		14:00～15:00 スタンダード60 清水		14:00～15:00 はじめてハーネヨガ (会員様限定)遠隔
15:00							
16:00	16:00～17:00 スタンダード60 清水		16:00～17:00 SUMO YOGA 遠隔				16:00～17:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川
17:00							
18:00							18:00～19:00 青中美人ヨガ 遠隔
19:00				19:00～20:00 スタンダード60 清水	19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	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 スリムアップブレス (会員様限定)眞野	21:00～22:00 DEEP RELAX 60 眞野	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

インターネ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。

上田店【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
9:00								
10:00	10:00～11:00 フェイスアップヨガ 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 スタンダード60 清水	10:00～11:00 SUMO YOGA 清水	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 清水	12:00～13:00 ダイエットヨガ (会員様限定)清水
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 セルトル美脚ヨガ 眞野	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 清水	12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	12:00～13:00 マシュマロ美乳ヨガ (会員様限定)石川	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 眞野
13:00								
14:00	14:00～15:00 SUMO YOGA 清水				14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 眞野		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 清水	14:00～15:00 スタンダード60 清水
15:00								
16:00	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 眞野						16:00～16:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 石川	16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 眞野
17:00								
18:00			18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水				18:00～19:00 スタンダード60 清水	
19:00			19:30～20:30 背中美人ヨガ 眞野		19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 清水	19:00～20:00 フェイスアップヨガ 清水	19:00～20:00 スタンダード60 清水	
20:00								
21:00			21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 眞野		21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)清水	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	
22:00								

定
休
日

上田店【2月24日～2月29日スケジュール】

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	2月29日(土)
9:00						
10:00		10:00～11:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	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 スタンダード60 石川	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 眞野	10:00～11:00 背中美人ヨガ 眞野
11:00						
12:00		12:00～13:00 スタンダード60 石川	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 石川	12:00～13:00 はじめてのハーネス (会員様限定)清水	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 清水
13:00						
14:00						14:00～15:00 スタンダード60 眞野
15:00						
16:00						16:00～17:00 DEEP RELAX 60 眞野
17:00						
18:00			18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水			18:00～19:00 ダイエットヨガ (会員様限定)清水
19:00			19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 眞野		19:00～20:00 スタンダード60 眞野	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水
20:00						
21:00		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 眞野	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 眞野	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 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 8:30～18:00)

※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。