

上田店【3月1日～3月8日スケジュール】

2020年 2月 15日更新

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
9:00		定休日						
10:00	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 渡邊		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 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 清水	10:00～11:30 アドバンス90 (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 清水	10:00～11:00 背中美人ヨガ 渡邊
11:00								
12:00	12:00～13:00 フェイスアップヨガ 清水		12:00～13:00 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 清水	12:00～13:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 渡邊	12:00～13:00 スタンダード60 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 リンパデトックスヨガ 渡邊	12:00～13:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 渡邊
13:00								
14:00	14:00～15:00 SUMO YOGA 渡邊				14:00～15:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川		14:00～15:00 フェイスアップヨガ 清水	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 眞野
15:00								
16:00	16:00～17:00 スタンダード60 清水						16:00～17:00 ダイエットヨガ (会員様限定) 渡邊	16:00～17:00 DEEP RELAX 60 眞野
17:00								
18:00			18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 眞野				18:00～19:00 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 渡邊	
19:00				19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 眞野	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			19:30～20:30 スタンダード60 渡邊					
21:00			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 眞野	21:00～22:00 スタンダード60 清水	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 清水		
22:00								

上田店【3月9日～3月15日スケジュール】

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
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 SUMO YOGA 渡邊	10:00～11:00 スタンダード60 石川	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石川	10:00～11:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 眞野	10:00～11:15 プチワーク(15min) ココロカラダリセットヨガ 渡邊
11:00							
12:00		12:00～13:00 フェイスアップヨガ 清水	12:00～13:00 肩コリラクセスヨガ 石川	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	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 眞野	12:00～13:00 背中美人ヨガ 眞野	11:45～13:00 プチワーク(15min) Rain Yoga 石川
13:00							
14:00				14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 眞野		14:00～15:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 渡邊	13:30～15:00 心のままに つながるひろがるWS 眞野
15:00							
16:00						16:00～17:00 DEEP RELAX 60 眞野	15:30～16:45 プチワーク(15min) ココロカラダリセットヨガ 渡邊
17:00							
18:00		18:00～19:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 渡邊				18:00～19:00 SUMO YOGA 渡邊	17:15～18:45 心の声に気づくWS ～和の心から感じる自分～ 清水
19:00			19:00～20:00 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 清水	19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	19:00～20:00 ダイエットヨガ (会員様限定) 渡邊		
20:00		19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 眞野					
21:00		21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 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	21:00～22:00 スタンダード60 渡邊		
22:00							

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】

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。

※ロイブの会員様は追加受講料がかかります。

上田店【3月16日～3月23日スケジュール】

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)	3月23日(月)
9:00	定 休 日							
10:00		10:00～11:00 スタンダード60 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 ココロカラリセットヨガ 渡邊	10:00～11:00 DEEP RELAX 60 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 上野	
11:00								
12:00		12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 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 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 石川	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	12:00～13:00 スタンダード60 上野	12:00～13:00 はじめてのハッピーヨガ (会員様限定)渡邊	
13:00								
14:00				14:00～15:00 肩コリラクソスヨガ 石川	14:00～15:00 スタンダード60 上野	14:00～15:00 スリムアッププレス (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								
16:00					16:00～17:00 背中美人ヨガ 眞野	16:00～17:00 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 眞野	16:00～17:00 スタンダード60 上野	
17:00								
18:00		18:00～19:00 ココロカラリセットヨガ 渡邊						
19:00			19:00～20:00 スタンダード60 上野	19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 眞野				
20:00		19:30～20:30 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊						
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 上野	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	21:00～22:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 眞野				
22:00								

上田店【3月24日～3月31日スケジュール】

	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)
9:00								
10:00	10:00～11:00 スリムアッププレス (会員様限定)眞野	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	10:00～11:00 マシュマロ美乳ヨガ (会員様限定)石川	10:00～11:00 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 渡邊	10:00～11:00 スタンダード60 上野	10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊		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 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	12:00～13:00 癒せる身体をつくる 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	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 石川	12:00～13:00 肩コリラクソスヨガ 石川	12:00～13:00 スタンダード60 上野		12:00～13:00 SUMO YOGA 渡邊
13:00								
14:00			14:00～15:00 ココロカラリセットヨガ 渡邊		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)眞野		
15:00								
16:00					16:00～17:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	16:00～17:00 ココロカラリセットヨガ 渡邊		
17:00								
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 上野				18:00～19:00 スリムアッププレス (会員様限定)眞野			18:00～19:00 DEEP RELAX 60 眞野
19:00		19:00～20:00 ココロカラリセットヨガ 渡邊	19:00～20:00 スタンダード60 上野	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 眞野				
20:00	19:30～20:30 SUMO YOGA 渡邊							19:30～20:30 スタンダード60 上野
21:00	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 上野	21:00～22:00 背中美人ヨガ 渡邊	21:00～22:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 眞野				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 眞野
22:00								

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】

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。

※ロイブの会員様は追加受講料がかかります。