

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								
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 アロマリラックスヨガ 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 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水	12:00～13:00 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)渡邊	12:00～13:00 スタンダード60 石川	12:00～13:00 スリムアップブレス (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 アロマリラックスヨガ 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 アロマリラックスヨガ 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 二の腕青中Edition 眞野	21:00～22:00 スタンダード60 清水	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水		
22:00								

定
休
日

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 二の腕青中Edition 眞野	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 眞野	10:00～11:15 ブチワーク(15min) ココロカラダリセットヨガ 渡邊
11:00							11:45～13:00 ブチワーク(15min) Rain Yoga 石川
12:00		12:00～13:00 フェイスアップヨガ 清水	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 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	13:30～15:00 心のままに つながるひろがるWS 眞野
13:00							15:30～16:45 ブチワーク(15min) ココロカラダリセットヨガ 渡邊
14:00					14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 眞野	14:00～15:00 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)渡邊	
15:00							16:00～17:00 DEEP RELAX 60 眞野
16:00							17:15～18:45 心の声に気づくWS ～和の心から覗る自分～ 清水
17:00							
18:00		18:00～19:00 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)渡邊				18:00～19:00 SUMO YOGA 渡邊	
19:00				19:00～20:00 アロマリラックスヨガ 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							
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ 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							

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: 0570-866-989 (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【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)
定 休 日							
	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 ココカラガリセッショガ 渡邊	10:00～11:00 DEEP RELAX 60 真野	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 真野	10:00～11:00 スタンダード60 上野	
	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 真野	12:00～13:00 マシュマロ美乳ヨガ (会員様限定)石川	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石川	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 真野	12:00～13:00 スタンダード60 上野	12:00～13:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)渡邊	
				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 上野	14:00～15:00 スリムアップブレス (会員様限定)真野	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 渡邊
				16:00～17:00 背中美人ヨガ 真野	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 真野	16:00～17:00 スタンダード60 上野	
	18:00～19:00 ココカラガリセッショガ 渡邊	19:00～20:00 スタンダード60 上野	19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕集中Edition 真野			18:00～19:00 スタンダード60 上野	
	19:30～20:30 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊						
	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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 真野				
	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)
定 休 日							
	10:00～11:00 スリムアップブレス (会員様限定)真野	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 真野	10:00～11:00 マシュマロ美乳ヨガ (会員様限定)石川	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ 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
	12:00～13:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	12:00～13:00 瘦せる身体をつくる 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 二の腕集中Edition 石川	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 上野	12:00～13:00 SUMO YOGA 渡邊
	13:00						
	14:00						
	15:00						
	16:00						
	17:00						
	18:00	18:00～19:00 スタンダード60 上野			18:00～19:00 スリムアップブレス (会員様限定)真野		18:00～19:00 DEEP RELAX 60 真野
	19:00						
	19:30～20:30 SUMO YOGA 渡邊	19:00～20:00 ココカラガリセッショガ 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 真野			19:30～20:30 スタンダード60 上野
	20:00						
	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 骨盤矯正ヨガ 真野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 真野		21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 真野
	22:00						

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付】

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。

◆当日にキャンセルが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。