

上田店【6月1日～6月8日スケジュール】

2020年5月22日更新

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)
9:00	定 休 日							
10:00		10:30～11:30 スタンダード60 上野	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 真野		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川	10:30～11:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 真野	
11:00								
12:00		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)石川	12:15～13:15 スタンダード60 上野		12:15～13:15 はじめてのハーネコガ (会員様限定)渡邊	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 真野	
13:00								
14:00			14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 真野			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 上野	
15:00								
16:00						15:45～16:45 スタンダード60 上野	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 真野	
17:00					17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	17:30～18:30 スリムアップブレス (会員様限定)真野		
18:00								
19:00		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 真野	19:15～20:15 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊	19:15～20:15 スタンダード60 真野	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 真野			
20:00								
21:00		21:00～22:00 SUMO YOGA 渡邊	21:00～22:00 ココカラリセッショナ 渡邊	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 石川	21:00～22:00 スタンダード60 真野			
22:00								

上田店【6月9日～6月15日スケジュール】

	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)
9:00	定 休 日						
10:00							
11:00		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 真野	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 真野	10:30～11:30 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊	10:30～11:30 スタンダード60 上野
12:00							
13:00		12:15～13:15 スタンダード60 上野	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 真野		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 石川	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 石川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊
14:00						14:00～15:00 スタンダード60 上野	14:00～15:00 背中美人ヨガ 真野
15:00							
16:00						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 真野	15:45～16:45 はじめてのハーネコガ (会員様限定)渡邊
17:00					17:30～18:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	
18:00							
19:00		18:45～19:45 リンパデトックスヨガ 渡邊	19:15～20:15 SUMO YOGA 渡邊	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)石川	19:15～20:15 スタンダード60 上野		
20:00							
21:00		20:30～22:00 アドバンス60 (会員様限定) 真野	21:00～22:00 スタンダード60 上野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 渡邊		
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: 0570-888-989
(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

インター電話及びメール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【6月16日～6月23日スケジュール】

	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 石川	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水		10:30～11:30 SUMO YOGA 渡邊	10:30～11:30 スタンダード60 清水	10:30～11:30 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川
12:00								12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 眞野
13:00	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 清水	12:15～13:15 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)石川						
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 清水			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 眞野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡邊		
15:00								
16:00					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 眞野		
17:00			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 石川			
18:00								
19:00	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 眞野	19:15～20:15 ココカラダリセットヨガ 渡邊	19:15～20:15 脚活ヨガ 清水	19:15～20:15 スリムアッププレス (会員様限定)眞野			19:15～20:15 スタンダード60 清水	
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 骨盤矯正ヨガ 眞野	21:00～22:00 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 清水			21:00～22:00 背中美人ヨガ 渡邊	
22:00								

定
休
日

上田店【6月24日～6月30日スケジュール】

	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 ココカラダリセットヨガ 渡邊		10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 眞野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	10:30～11:30 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)渡邊	
12:00	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石川			12:15～13:15 スタンダード60 清水	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 石川	
13:00			12:45～13:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水				
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 渡邊			14:00～15:00 ダイエットヨガ (会員様限定)渡邊	14:00～15:00 ゆるめてゆがみヨガ 石川		
15:00							
16:00					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 眞野	15:45～16:45 スタンダード60 清水	
17:00		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 渡邊			17:30～18:30 フェイスアップヨガ 清水		
18:00							
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 眞野	19:15～20:15 SUMO YOGA 渡邊	19:15～20:15 スタンダード60 眞野			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 眞野	
20:00							
21:00	21:00～22:00 脚活ヨガ 清水	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川	21:00～22:00 背中美人ヨガ 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: 0570-866-969
(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。