

## 上田店【10月1日～10月8日スケジュール】

2020年 9月 30日更新

10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)
9:00							
10:00		10:30～11:30 K-POPダンスダイエット make you KUBIRE 眞野	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 石川	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 清水	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野	10:30～11:30 スタンダード60 上野	
11:00							
12:00		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 眞野	12:15～13:15 スタンダード60 上野	12:15～13:15 腸活ヨガ 清水	12:15～13:15 SUMO YOGA 上野	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	
13:00							
14:00		14:00～15:00 疲せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)石川	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 清水	14:00～15:00 スタンダード60 上野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 上野	
15:00							
16:00			15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 上野	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 上野			
17:00		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 眞野	17:30～18:30 SUMO YOGA 上野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川	17:30～18:30 骨中失人ヨガ 眞野	17:30～18:30 K-POPダンスダイエット make you KUBIRE 眞野	
18:00							
19:00		19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)石川	19:15～20:15 腸活ヨガ 清水		19:15～20:15 ココロガラリセトヨガ 清水	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 眞野	
20:00						20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	21:00～22:00 スタンダード60 上野
21:00	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 清水					
22:00							

## 上田店【10月9日～10月15日スケジュール】

10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
9:00						
10:00						
11:00	10:30～11:30 ゆるめゆがみとりヨガ 石川	10:30～11:30 骨中失人ヨガ 眞野	10:30～11:30 スタンダード60 清水	10:30～11:30 腹筋MAX 石川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野	
12:00						
13:00	12:15～13:15 スリムアップブレス (会員様限定)眞野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 清水	12:15～13:15 スタンダード60 石川	12:15～13:15 K-POPダンスダイエット make you KUBIRE 眞野	
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 清水	14:00～15:00 SUMO YOGA 上野	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 石川	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 DEEP FOREST 石川	
15:00						
16:00						
17:00						
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 上野	17:30～18:30 ココロガラリセトヨガ 清水		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 上野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石川	
19:00	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 眞野			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 清水	19:15～20:15 スタンダード60 上野	19:15～20:15 SUMO YOGA 上野
20:00						
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 上野			21:00～22:00 SUMO YOGA 上野	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 清水	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)石川
22:00						

【お問い合わせセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※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。

◆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。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の一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。

◆レッスン開始時刻一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二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちから♪



## 上田店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:15 Best Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 眞野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野	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 DEEP FOREST 石川	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 清水		10:30～11:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 眞野	14:00～15:00 K-POPダンス'90 make you KUBIRE 眞野	14:00～15:00 スタンダード60 清水		14:00～15:00 スリムアップヨガ (会員様限定)眞野	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 石川	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	
15:00								
16:00			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川	15:45～16:45 肩活ヨガ 清水				
17:00					17:30～18:30 SUMO YOGA 上野			
18:00	17:30～18:30 ココロカラリセトヨガ 清水	17:30～18:30 緩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)石川			17:30～18:30 ココロカラリセトヨガ 清水	17:30～18:30 肩活ヨガ 清水		
19:00	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 眞野			19:15～20:15 スタンダード60 上野	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 上野	19:15～20:15 肩活MAX 石川	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 清水	
20:00								
21:00	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 清水				21:00～22:00 肩活ヨガ 清水	21:00～21:45 Best Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 眞野	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 上野	21:00～22:00 SUMO YOGA 上野
22:00								

定  
休  
日

## 上田店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ココロカラリセトヨガ 清水	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野		10:30～11:30 はじめのバ'ヨガ' (会員様限定)石川	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川		10:30～11:30 スリムアップヨガ (会員様限定)眞野	10:30～11:30 SUMO YOGA 上野
12:00								
13:00	12:15～13:15 スリムアップヨガ (会員様限定)眞野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 眞野		12:15～13:15 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	12:15～13:00 Best Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 上野		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 眞野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 眞野
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 眞野		14:00～15:00 フェイスアップヨガ 清水	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 石川		14:00～15:00 K-POPダンス'90 make you KUBIRE 石川	14:00～15:00 はじめのバ'ヨガ' (会員様限定)石川
15:00								
16:00	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	15:45～16:45 SUMO YOGA 上野					15:45～16:45 肩活MAX 石川	
17:00								
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 眞野			17:30～18:30 スタンダード60 上野		17:30～18:30 肩活ヨガ 清水	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 清水	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 清水
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定  
休  
日

【お問い合わせセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※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。

◆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。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の一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。

◆レッスン開始時刻一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二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちから♪

