

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					定 休 日			
10:00								
11:00		10:30～11:30 K-POPダンス'イェット 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	
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 痩せる身体をつくる 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								
18:00	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 背中美人ヨガ 眞野		17:30～18:30 K-POPダンス'イェット make you KUBIRE 眞野
19:00							18:45～19:45 腸活ヨガ 清水	
20:00	19:15～20:15 はじめてのハ'ワ-30' (会員様限定)石川	19:15～20:15 腸活ヨガ 清水				19:15～20:15 ココア'ラ'リセット30' 清水		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 眞野
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				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 眞野	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
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				定 休 日			
10:00							
11:00	10:30～11:30 ゆるめてゆがみとり30' 石川	10:30～11:30 背中美人ヨガ 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	12:15～13:15 スリムアッププレス (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'イェット make you KUBIRE 石川	
13:00							
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		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 眞野	15:45～16:45 はじめてのハ'ワ-30' (会員様限定)石川				
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 上野	17:30～18:30 ココア'ラ'リセット30' 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 はじめてのハ'ワ-30' (会員様限定)石川
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 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予約はこちらから♪



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				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:15 Beat 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 アロマリラクゼーション 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								
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 上野	12:15～13:15 スタンダード60 眞野	12:15～13:15 腹筋MAX 石川		12:15～13:15 スリムアッププレス (会員様限定) 眞野	12:15～13:15 肩コリラクゼーション 石川		12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 眞野
13:00								
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 眞野	14:00～15:00 K-POPダンスがイット make you KUBIRE 眞野	14:00～15:00 スタンダード60 清水		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 清水		14:30～15:30 アロマリラクゼーション HARVAL RELAX 石川
15:00								
16:00		15:45～16:45 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 石川	15:45～16:45 腸活ヨガ 清水					
17:00								
17:00	17:30～18:30 ココロがリセットヨガ 清水	17:30～18:30 緩める身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定) 石川			17:30～18:30 SUMO YOGA 上野		17:30～18:30 ココロがリセットヨガ 清水	17:30～18:30 腸活ヨガ 清水
18:00								
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 腹筋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 腸活ヨガ 清水	21:00～21:45 Beat 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								

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			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:30 ココロがリセットヨガ 清水	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野		10:30～11:30 はじめてのハワート (会員様限定) 石川	10:30～11:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 石川		10:30～11:30 スリムアッププレス (会員様限定) 眞野	10:30～11:30 SUMO YOGA 上野
12:00								
12:00	12:15～13:15 スリムアッププレス (会員様限定) 眞野	12:15～13:15 アロマリラクゼーション 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 Beat 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 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 眞野
13:00								
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 肩コリラクゼーション 石川		14:00～15:00 K-POPダンスがイット make you KUBIRE 石川	14:00～15:00 はじめてのハワート (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 腹筋MAX 石川
17:00								
17:00	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 腸活ヨガ 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
18:00								
19:00				19:15～20:15 背中美人ヨガ 眞野	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	19:15～20:15 アロマリラクゼーション HARVAL RELAX 眞野	19:15～20:15 スタンダード60 上野	
20:00								
21:00				21:00～22:00 アロマリラクゼーション HARVAL RELAX 眞野	21:00～22:00 スタンダード60 清水	21:00～22:00 腹筋MAX 石川	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 上野	
22:00								

【お問い合わせコールセンター】 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)

◆病氣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予約はこちらから▶

