

上田店【1月1日～1月8日スケジュール】

2021年1月5日更新

	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)
9:00								
10:00					10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 清水	10:30～11:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)石川		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 石川
11:00								
12:00					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 上野		12:15～13:15 背中美人ヨガ 真野
13:00								
14:00				14:00～15:00 スタンダード60 上野	14:00～15:00 SUMO YOGA 上野	14:00～15:00 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川
15:00								
16:00				15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川				
17:00				17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 上野	17:30～18:30 スタンダード60 上野		17:30～18:30 スリムアッププレス 真野	17:30～18:30 ホットピラティス 清水
18:00								
19:00					19:15～20:15 Sound Feel Yoga 真野	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 真野	19:15～20:15 腰活ヨガ 上野	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 上野
20:00								
21:00					21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 真野	21:00～22:00 ココカラリセッショナ 清水	21:00～21:50 全身引締MAX 石川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水
22:00								

上田店【1月9日～1月15日スケジュール】

	1月9日(土)	1月10日(日)	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 真野	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 清水		10:30～11:30 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川	10:30～11:30 ホットピラティス 清水		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野
12:00	12:15～13:05 全身引締MAX 石川	12:15～13:15 スタンダード60 上野		12:15～13:15 スリムアッププレス 真野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水		12:15～13:15 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川
13:00							
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 真野	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 上野		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石川	14:00～14:50 全身引締MAX 石川		14:00～15:00 SUMO YOGA 上野
15:00							
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 清水	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 清水				17:30～18:30 背中美人ヨガ 真野	17:30～18:30 スタンダード60 清水
17:00					17:30～18:30 腰活ヨガ 清水		
18:00	17:30～18:30 SUMO YOGA 上野				18:45～20:15 アドバイス90 (会員様限定) 真野		
19:00					19:15～20:15 ココカラリセッショナ 清水	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 真野	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水
20:00							
21:00	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 真野			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 上野	21:00～22:00 スタンダード60 上野	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 真野	
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)

◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆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。



上田店【1月16日～1月17日スケジュール】

	1月16日(土)	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	10:30～11:30 SUMO YOGA 上野		10:30～11:20 全身引締MAX 石川	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 真野		10:30～11:30 スタンダード60 上野	10:30～11:30 背中美人ヨガ 真野
12:00								
13:00	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 上野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水		12:15～13:15 ココカラガリセトヨガ 清水	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 石川	12:15～13:15 SUMO YOGA 上野
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川	14:00～15:00 スタンダード60 上野		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 真野		14:00～15:00 K-POP WORKOUT Dynamite MDX 石川	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 上野
15:00								
16:00	15:45～16:45 腸活ヨガ 上野	15:45～16:45 ホットピラティス 清水		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 清水			15:45～16:45 スタンダード60 真野	
17:00								
18:00	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)石川			19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 真野	19:15～20:15 SUMO YOGA 上野	19:05～20:15 ディーププレスヨガ (会員様限定)上野	17:30～18:30 スリムアッププレス 真野	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 清水
19:00								
20:00								
21:00				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 真野	21:00～22:00 腸活ヨガ 清水	21:00～22:00 ホットピラティス 清水	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 真野	
22:00								

定
休
日

上田店【1月24日～1月31日スケジュール】

	1月24日(日)	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)
9:00								
10:00								
11:00	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		10:20～11:30 ディーププレスヨガ (会員様限定)上野		10:00～11:30 アド/インス90 (会員様限定) 真野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水
12:00								
13:00			12:15～13:15 ホットピラティス 清水		12:15～13:15 K-POP WORKOUT Dynamite MDX 石川		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 真野	12:15～13:15 腸活ヨガ 上野
14:00	14:00～15:00 腸活ヨガ 清水		14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 上野		14:00～15:00 ホットピラティス 清水	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 清水
15:00								
16:00	15:45～16:35 全身引締MAX 石川						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	15:45～16:45 スリムアッププレス 真野
17:00								
18:00			17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 真野		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 真野	17:30～18:30 スタンダード60 上野	17:30～18:30 K-POP WORKOUT Dynamite MDX 石川	
19:00			19:15～20:15 スタンダード60 上野		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 石川		
20:00								
21:00			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 上野		21:00～22:00 背中美人ヨガ 真野	21:00～22:00 SUMO YOGA 上野	21:00～21:50 全身引締MAX 石川	
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)

◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆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。

