

# 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	年末年始休業	年末年始休業	定休日	定休日				
10:00					10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 清水	10:30～11:30 はじめてのハワ-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 眞野
13:00								
14:00					14:00～15:00 SUMO YOGA 上野	14:00～15:00 K-POP WORKOUT Dynamite MDX 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								
17:00								
18:00					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 眞野	17:30～18:30 ホットピラティス 清水
19:00								
20:00					19:15～20:15 Sound Feel Yoga 眞野	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 眞野	19:15～20:15 腸活ヨガ 上野	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 上野
21:00								
22:00					21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	21:00～22:00 コアヨガリセット 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

# 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			定休日				
10:00							
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 眞野	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 清水		10:30～11:30 K-POP WORKOUT Dynamite MDX 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							
13:00	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 眞野	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 MDX 石川
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 眞野	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					
17:00							
18:00	17:30～18:30 SUMO YOGA 上野			17:30～18:30 腸活ヨガ 清水		17:30～18:30 背中美人ヨガ 眞野	17:30～18:30 スタンダード60 清水
19:00					18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 眞野		
20:00				19:15～20:15 コアヨガリセット 清水		19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 眞野	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水
21:00				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 スタンダード60 上野	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 眞野
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)

◆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。

◆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【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			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:30 美森勢 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 眞野		10:30～11:30 スタンダード60 上野	10:30～11:30 背中美人ヨガ 眞野
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 コアコアリセットヨガ 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 眞野		14:00～15:00 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 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						15:45～16:45 スタンダード60 眞野
17:00								
18:00	17:30～18:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 石川			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 清水		17:20～18:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	17:30～18:30 スリムアッププレス 眞野	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 清水
19:00				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 眞野	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	19:15～20:15 スタンダード60 上野	
20:00								
21:00				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 眞野	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 眞野	
22:00								

## 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		定 休 日						
10:00				10:20～11:30 ディーププレスヨガ (会員様限定) 上野			10:00～11:30 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水
11:00	10:30～11:30 美森勢 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 骨盤矯正ヨガ 眞野		
12:00								
13:00	12:15～13:15 コアコアリセットヨガ 清水		12:15～13:15 ホットピラティス 清水	12:15～13:15 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 眞野	12:15～13:15 腸活ヨガ 上野	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 眞野
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 コアコアリセットヨガ 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 眞野
17:00			17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 眞野		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 眞野	17:30～18:30 スタンダード60 上野	17:30～18:30 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川	
18:00								
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 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川	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 眞野	21:00～22:00 SUMO YOGA 上野	21:00～21:50 全身引締MAX 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)

◆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。

◆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♪

