

# 上田店【7月1日～7月8日スケジュール】

2021年7月6日更新

	7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)	7月4日(日)	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00				10:00～11:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 眞野					
11:00		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石川	10:30～11:30 ホットピラティス 清水				10:30～11:30 Sound Feel Yoga 眞野	10:30～11:30 ココカラダリセットヨガ 清水	
12:00									
13:00		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 石川	12:15～13:15 スタンダード60 清水	12:15～13:15 ダイエットヨガ 上野			12:15～13:25 ディープブレスヨガ 上野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	
14:00		14:00～15:00 セトル美脚ヨガ 清水	14:00～15:00 SUMO YOGA 上野	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 眞野			14:10～15:10 スタンダード60 眞野	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸骨中Edition 石川	
15:00									
16:00			15:45～16:45 腸活ヨガ 上野	15:45～16:45 スタンダード60 上野					
17:00								16:50～18:00 ディープブレスヨガ 上野	
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 石川	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 眞野	17:30～18:30 背中美人ヨガ 眞野				17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 石川		17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川
19:00			19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 眞野					18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	
20:00	19:15～20:15 スリムアップブレス 眞野	19:15～20:15 スタンダード60 清水					19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川		19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 眞野
21:00	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 眞野					21:00～22:00 はじめての「ハローヨガ」 (会員様限定)清水	21:00～22:00 腸活ヨガ 上野	21:00～22:00 凹まずヨガティス 清水
22:00									

# 上田店【7月9日～7月15日スケジュール】

	7月9日(金)	7月10日(土)	7月11日(日)	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	
9:00				定 休 日				
10:00	10:30～11:30 背中美人ヨガ 眞野	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 清水	10:30～11:30 スタンダード60 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 HARVAL RELAX 石川	
11:00								
12:00	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 眞野	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川	12:15～13:15 ダイエットヨガ 上野			12:15～13:15 スタンダード60 上野	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 眞野	
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 上野	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 上野	14:00～15:00 凹まずヨガティス 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 肩コリラックスヨガ 石川	
15:00								
16:00		16:45～18:30 Beat Drum Diet3.0 二の胸骨中Edition 眞野	16:45～18:45 ココカラダリセットヨガ 清水					
17:00						17:00～18:00 リンパデトックスヨガ 上野		
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 清水	17:30～18:30 スリムアップブレス 眞野					17:30～18:30 はじめての「ハローヨガ」 (会員様限定)清水	17:30～18:30 セトル美脚ヨガ 清水
19:00						18:45～19:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 眞野	19:05～20:05 ホットピラティス 清水	19:15～20:15 スタンダード60 上野
20:00	19:15～20:15 はじめての「ハローヨガ」 (会員様限定)石川							
21:00	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川					20:30～22:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 眞野	20:50～22:00 ディープブレスヨガ 上野	21:00～22:00 SUMO YOGA 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)

◆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。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【7月16日～7月23日スケジュール】

	7月16日(金)	7月17日(土)	7月18日(日)	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)	
9:00				定 休 日					
10:00									
10:30~12:00	アドバンス90 (会員様限定) 眞野	10:30~11:30 肩コリラックスヨガ 石川	10:30~11:30 スタンダード60 石川			10:30~11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ 上野	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石川	10:30~11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 上野
11:00									
12:00									
12:45~13:45	ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	12:15~13:15 はじめてのハワーク (会員様限定)清水	12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ 清水			12:15~13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	12:15~13:15 スタンダード60 上野	12:15~13:00 Nonstop Power Running 眞野	12:05~13:15 ディーププレスヨガ 上野
13:00									
14:00		14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川	14:00~15:00 腸活ヨガ 清水			14:00~15:00 ホットピラティス 清水	14:00~15:00 スリムアッププレス 眞野	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
14:30~15:30	スタンダード60 石川								
15:00									
16:00		15:45~16:45 スタンダード60 上野	15:45~16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川					15:45~16:45 背中美人ヨガ 眞野	15:45~16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川
17:00									
17:30~18:30	リンパデトックスヨガ 上野	17:30~18:30 SUMO YOGA 上野				17:30~18:30 スタンダード60 上野	17:30~18:30 ココロカラダリセットヨガ 清水	17:30~18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ 眞野
18:00									
19:00	19:15~20:15 ダイエットヨガ 上野	19:00~20:00 凹ますヨガティス 清水			19:15~20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 眞野	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	19:00~20:00 リンパデトックスヨガ 上野	19:00~20:00 スタンダード60 眞野	
20:00									
21:00	21:00~22:00 ホットピラティス 清水				21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	21:00~22:00 Sound Feel Yoga 眞野			
22:00									

## 上田店【7月24日～7月31日スケジュール】

	7月24日(土)	7月25日(日)	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)	7月31日(土)	
9:00			定 休 日						
10:00									
10:30~11:30	セルトル美脚ヨガ 清水	10:30~11:30 スタンダード60 眞野			10:30~11:30 スリムアッププレス 眞野	10:30~11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川		10:20~11:30 ディーププレスヨガ 上野	10:30~11:30 ダイエットヨガ 上野
11:00									
12:00									
12:15~13:15	SUMO YOGA 上野	12:15~13:15 ココロカラダリセットヨガ 清水			12:15~13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川	12:15~13:00 Nonstop Power Running 眞野		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 上野
13:00									
14:00	14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	14:00~14:45 Nonstop Power Running 眞野			14:00~15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	14:00~15:00 背中美人ヨガ 眞野		14:00~15:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 眞野	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 眞野
15:00									
16:00	15:45~16:45 凹ますヨガティス 清水	15:45~16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水							16:45~16:45 腸活ヨガ 清水
17:00									
17:30~18:30	はじめてのハワーク (会員様限定)清水				17:30~18:30 Sound Feel Yoga 眞野	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水	17:30~18:30 肩コリラックスヨガ 石川	17:30~18:30 凹ますヨガティス 清水	17:30~18:15 Nonstop Power Running 眞野
18:00									
19:00	19:00~20:00 背中美人ヨガ 眞野				19:15~20:15 スタンダード60 上野	19:15~20:15 ココロカラダリセットヨガ 清水	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	19:15~20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川	19:00~20:00 はじめてのハワーク (会員様限定)清水
20:00									
21:00				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 ホットピラティス 清水	21:00~22:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 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。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▶

