

# 上田店【8月1日～8月8日スケジュール】

2021年7月16日更新

	8月1日(日)	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)	8月8日(日)	
9:00									
10:00									
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野		10:30～11:30 青中美人ヨガ 眞野	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 HARVAL RELAX 眞野	10:30～11:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	10:30～11:30 スタンダード60 眞野	
12:00	12:15～13:15 青中美人ヨガ 眞野		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 上野	12:15～13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 清水		12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	12:15～13:15 スタンダード60 上野	12:15～13:00 Nonstop Power Running 眞野	
13:00									
14:00	14:00～15:00 アロマリラクゼーション HARVAL RELAX 石川	定 休 日	14:00～14:45 Nonstop Power Running 眞野	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川		14:30～15:30 スタンダード60 上野	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川	14:00～15:00 腸活ヨガ 上野	
15:00									
16:00	15:45～16:45 腹筋MAX 石川							15:45～16:45 Sound Feel Yoga 眞野	15:45～16:45 ダイエットヨガ 上野
17:00									
18:00				17:30～18:30 腸活ヨガ 上野	17:30～18:30 回まずヨガティス 清水	17:30～18:30 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)清水	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 上野	
19:00				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 ココロカラダリセットヨガ 清水	19:15～20:15 ホットピラティス 清水	19:00～20:00 スリムアッププレス 眞野	
20:00									
21:00				21:00～22:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 清水	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 上野	21:00～22:00 青中美人ヨガ 眞野	21:00～22:00 肩コリラクゼーション 石川		
22:00									

# 上田店【8月9日～8月15日スケジュール】

	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)	8月15日(日)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 眞野	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 清水		10:30～11:30 スリムアッププレス 眞野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野	10:30～11:30 はじめてのハーフヨガ (会員様限定)清水
12:00		12:15～13:15 肩コリラクゼーション 石川	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 SUMO YOGA 上野	12:15～13:15 青中美人ヨガ 眞野	12:15～13:15 腸活ヨガ 上野
13:00							
14:00	14:00～15:00 腹筋MAX 石川	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 スタンダード60 上野	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 清水
15:00							
16:00						16:45～17:45 アロマリラクゼーション HARVAL RELAX 清水	16:45～17:45 スタンダード60 上野
17:00		17:00～18:00 リンパデトックスヨガ 上野				17:30～18:30 ホットピラティス 清水	
18:00				17:30～18:15 Nonstop Power Running 眞野	17:30～18:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 石川		
19:00		18:45～19:45 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 眞野					
20:00		19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 清水		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 清水	19:00～19:45 Nonstop Power Running 眞野	
21:00	21:00～22:00 回まずヨガティス 清水	20:30～22:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 眞野		21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川		
22:00							

定  
休  
日

【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の開始の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【8月16日～8月23日スケジュール】

	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)	8月22日(日)	8月23日(月)	
9:00	定 休 日							定 休 日	
10:00									
11:00		10:30～11:30 スリムアッププレス 眞野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川			10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)石川	10:30～11:30 腹筋MAX 石川		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 眞野
12:00		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 上野	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川			12:15～13:15 ホットピラティス 清水	12:15～13:15 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川		12:15～13:15 凹ますヨガティス 清水
13:00									
14:00		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 眞野	14:00～15:00 ダイエットヨガ 上野			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		14:00～15:00 スタンダード60 眞野
15:00									
16:00							15:45～16:45 スタンダード60 上野		15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 清水
17:00			17:00～18:00 スタンダード60 清水						
18:00		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 石川		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 上野	17:30～18:15 Nonstop Power Running 眞野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 眞野			
19:00			18:45～19:45 腸活ヨガ 清水						
20:00		19:15～20:15 凹ますヨガティス 清水		19:15～20:15 腹筋MAX 石川	19:15～20:15 スタンダード60 眞野	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 上野			
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 眞野		21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 清水	21:00～22:00 腸活ヨガ 上野			
22:00									

## 上田店【8月24日～8月31日スケジュール】

	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)	8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)	
9:00									
10:00	10:30～11:30 スタンダード60 上野	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 眞野		10:30～11:30 凹ますヨガティス 清水	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 清水	10:20～11:30 ディーププレスヨガ 上野		10:30～11:30 スタンダード60 眞野	
11:00									
12:00	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 眞野	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 眞野		12:15～13:00 Nonstop Power Running 眞野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石川	12:15～13:15 スタンダード60 上野		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 上野	
13:00									
14:00	14:30～15:30 リンパデトックスヨガ 上野	14:00～15:10 ディーププレスヨガ 上野		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	14:00～15:00 腹筋MAX 石川	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川		14:00～15:00 スリムアッププレス 眞野	
15:00							定 休 日		
16:00					16:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 清水	16:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川			
17:00									
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	17:30～18:30 ホットピラティス 清水	17:30～18:15 Nonstop Power Running 眞野	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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川
19:00	19:15～20:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)石川	19:15～20:15 腸活ヨガ 清水	19:15～20:15 スタンダード60 石川	19:15～20:15 背中美人ヨガ 眞野	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 上野				19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 石川
20:00									
21:00	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 ココロカラダリセットヨガ 清水	21:00～22:00 SUMO YOGA 上野					21:00～22:00 凹ますヨガティス 清水
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。

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。

