

上田店【10月1日～10月8日スケジュール】

2021年10月2日更新

	10月1日(金)	10月2日(土)	10月3日(日)	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石川	10:30～11:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 清水		10:20～11:30 ディープレラクスヨガ 上野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川
12:00	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 石川	12:15～13:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)石川	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	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 清水		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 真野
13:00								
14:00	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 真野	14:00～15:00 スリムアッププレス 真野	14:00～15:00 SUMO YOGA 上野		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 真野	14:00～15:00 スタンダード60 上野		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川
15:00								
16:00		15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕膏中Edition 真野	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 清水					
17:00					17:00～18:00 ココロカラダリセットヨガ 清水			
18:00	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 真野	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 FRUITY DIET 清水		17:30～18:30 スタンダード60 石川	17:30～18:15 Nonstop Power Running 真野	
19:00	19:15～20:15 腸活ヨガ 上野	19:00～20:00 スタンダード60 上野		19:15～20:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)清水	18:45～19:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 真野	19:15～20:15 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								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 上野			21:00～22:00 腹筋MAX 石川	20:30～22:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 真野	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕膏中Edition 石川	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 上野	
22:00								

定
休
日

上田店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月9日(土)	10月10日(日)	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 石川	10:30～11:15 Nonstop Power Running 真野		10:30～11:30 スリムアッププレス 真野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 石川
12:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 真野	12:15～13:15 スタンダード60 上野		12:15～13:15 Sound Feel Yoga 真野	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川		12:15～13:15 腹筋MAX 石川
13:00							
14:00	14:00～15:00 腹筋MAX 石川	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 真野		14:00～15:10 ディープレラクスヨガ 上野	14:00～15:00 ホットピラティス 清水		14:00～15:00 スタンダード60 上野
15:00							
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 上野	15:45～16:45 ダイエットヨガ 上野					
17:00					17:00～18:00 スタンダード60 清水		
18:00	17:30～18:30 背中美人ヨガ 真野			17:30～18:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 石川	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 上野	
19:00	19:00～20:00 腸活ヨガ 上野			19:15～20:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)清水	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 真野	19:15～20:15 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水
20:00							
21:00				21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 真野	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 清水	21:00～22:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)清水
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。



上田店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月16日(土)	10月17日(日)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10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 Sound Feel Yoga 眞野		10:30～11:30 スタンダード60 眞野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 眞野		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 石川	10:30～11:30 SUMO YOGA 上野
12:00					12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 石川		12:15～13:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕膏中Edition 石川
13:00		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 スタンダード60 清水
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 清水	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 眞野		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 眞野	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川		14:00～15:00 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
15:00								
16:00	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 上野	15:45～16:45 スタンダード60 上野						15:45～16:45 青中美人ヨガ 眞野
17:00								
18:00	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)清水			17:20～18:20 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水	17:30～18:30 スタンダード60 上野	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 上野	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 清水	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 清水
19:00	19:00～19:45 Nonstop Power Running 眞野			19:05～20:15 ディーププレスヨガ 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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 清水	19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 眞野
20:00								
21:00				21:00～22:00 もも尻ヨガティス 清水	21:00～21:45 Nonstop Power Running 眞野	21:00～22:00 スタンダード60 石川	21:00～22:00 脚活ヨガ 上野	
22:00								

定
休
日

上田店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月24日(日)	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)	10月31日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 清水		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 清水	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)石川		10:30～11:30 青中美人ヨガ 眞野	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 清水	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 清水
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 清水	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 石川		12:15～13:15 脚活ヨガ 上野	12:15～13:15 スタンダード60 清水
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清水		14:00～15:00 脚活ヨガ 上野	14:00～15:00 スタンダード60 清水	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 眞野	14:00～15:00 スタンダード60 清水	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)石川	
15:00								
16:00	15:45～16:30 Nonstop Power Running 眞野						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 眞野	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 石川
17:00			17:00～18:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 眞野		17:20～18:30 ディーププレスヨガ 上野		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 眞野	
18:00							17:30～18:30 腹筋MAX 石川	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 石川
19:00			19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 上野		19:15～20:15 ホットピラティス 清水	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 眞野	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 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 ダイエットヨガ 上野		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 免疫セラピーヨガ 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。

