

## 上田店【12月1日～12月8日スケジュール】

2021年11月16日更新

|       | 12月1日(水)  | 12月2日(木)                        | 12月3(金)  | 12月4日(土)                                       | 12月5日(日)                          | 12月6日(月)                        | 12月7日(火)                          | 12月8日(水)                                       |
|-------|---|---------------------------------|--|--|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|
| 9:00  |   |                                 |  |  |                                   |                                 |                                   |  |
| 10:00 |   |                                 |  | 10:20～11:30<br>ディープレスヨガ<br>上野                  | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>栗川     | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>石川  | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>上野   | 10:30～11:30<br>SUMO YOGA<br>上野                 |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)石川        |                                 |  |  |                                   |                                 |                                   |  |
| 12:00 |   | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>上野   |  | 12:15～13:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)清水         | 12:15～13:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>清水 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>上野   | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>栗川     | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>上野                |
| 13:00 |   |                                 |  |  |                                   |                                 |                                   |  |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>石川          |                                 |  | 14:00～16:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>清水 | 14:00～16:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>栗川     | 14:00～14:50<br>全身MAX<br>石川      | 14:00～15:10<br>ディープレスヨガ<br>上野     | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>栗川                  |
| 15:00 |   |                                 |  |  |                                   |                                 |                                   |  |
| 16:00 |   |                                 |  |  | 15:45～16:45<br>ホットピラティス<br>清水     | 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>上野 |                                   |  |
| 17:00 |   |                                 |  |  |                                   |                                 |                                   |  |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>清水 | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>清水   | 17:30～18:30<br>免疫セラピーヨガ<br>石川                          | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>上野                  |                                   |                                 | 17:30～18:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>清水 | 17:30～18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)石川         |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>もも尻ヨガピラティス<br>清水                 | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>上野 | 19:15～20:00<br>Best Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>石川 | 19:00～20:00<br>リンパデトックスヨガ<br>上野                |                                   |                                 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>栗川     | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>清水 |
| 20:00 |   |                                 |  |  |                                   |                                 |                                   |  |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>上野                 | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>清水   | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>栗川                          |  |                                   |                                 | 21:00～22:00<br>もも尻ヨガピラティス<br>清水   | 21:00～22:00<br>スリムアッププレス<br>石川                 |
| 22:00 |   |                                 |  |  |                                   |                                 |                                   |  |

定  
休  
日

## 上田店【12月9日～12月15日スケジュール】

|       | 12月9日(木)                                 | 12月10日(金)  | 12月11日(土)                                      | 12月12日(日)                          | 12月13日(月)                              | 12月14日(火)                                      | 12月15日(水)                       |
|-------|--|--|--|------------------------------------|--|--|---------------------------------|
| 9:00  |  |  |  |                                    |  |  |                                 |
| 10:00 |  |  |  |                                    |  |  |                                 |
| 11:00 |  | 10:30～11:30<br>寝せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>石川              | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>栗川                  | 10:30～11:20<br>全身 MEGA MAX<br>石川   | 10:30～11:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)石川 | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>清水 |                                 |
| 12:00 |  |  |  |                                    |  |  |                                 |
| 13:00 |  | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>清水        | 12:15～13:15<br>もも尻ヨガピラティス<br>清水                | 12:15～13:15<br>星空キャンドルヨガ<br>高橋     | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>栗川          | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>栗川                  |                                 |
| 14:00 |  | 14:00～14:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>石川 | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>清水 | 14:00～14:45<br>BEAT CORE HIT<br>石川 | 14:00～15:00<br>免疫セラピーヨガ<br>石川          | 14:00～15:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>干川        |                                 |
| 15:00 |  |  |  |                                    |  |  |                                 |
| 16:00 |  |  |  |                                    | 15:45～16:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>栗川          | 15:45～16:45<br>やみつきDeep Relax<br>高橋            |                                 |
| 17:00 |  | 17:30～18:30<br>ホットピラティス<br>清水                          | 17:20～18:20<br>セルトル美脚ヨガ<br>栗川                  | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>上野      | 17:30～18:30<br>爽快発汗リンパ<br>上野           | 17:30～18:30<br>もも尻ヨガピラティス<br>清水                | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>上野 |
| 18:00 |  |  |  |                                    |  |  |                                 |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>腸活ヨガ<br>清水                | 19:05～20:05<br>スタンダード60<br>栗川                          | 19:00～20:00<br>リンパデトックスヨガ<br>上野                |                                    |  | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>清水 | 19:15～20:05<br>全身MAX<br>石川      |
| 20:00 |  |  |  |                                    |  |  |                                 |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)石川 | 20:50～22:00<br>ディープレスヨガ<br>上野                          |  |                                    | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>栗川          | 21:00～22:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>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。  
◆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【12月16日～12月23日スケジュール】

|       | 12月16日(木)                     | 12月17日(金)  | 12月18日(土)                       | 12月19日(日)                                 | 12月20日(月)                                | 12月21日(火)                                       | 12月22日(水)                       | 12月23日(木)  |
|-------|-------------------------------|--|---------------------------------|---|--|---|---------------------------------|--|
| 9:00  |                               |  |                                 |   |  |   |                                 |  |
| 10:00 |                               |  |                                 | 10:20～11:20<br>リンパデトックスヨガ<br>上野           |  | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>栗川                   | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>清水     |  |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>栗川 | 10:30～11:30<br>スリムアップブレス<br>石川                         |                                 |   |  |   |                                 |  |
| 12:00 |                               |  |                                 | 12:05～13:05<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>石川 |  | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>栗川                   | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>栗川   |  |
| 13:00 |                               |  |                                 |   |  |   |                                 |  |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>栗川 | 14:00～14:45<br>Best Drum Diet3.0<br>二の脚育中Edition<br>石川 |                                 | 13:50～15:00<br>ディープブレスヨガ<br>上野            |  | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>上野                 | 14:00～15:00<br>もも尻ヨガティス<br>清水   |  |
| 15:00 |                               |  |                                 |   |  |   |                                 |  |
| 16:00 |                               |  |                                 | 15:45～16:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>栗川             | 15:45～16:45<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)石川 |   |                                 |  |
| 17:00 |                               |  |                                 |   |  |   |                                 |  |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>脚活ヨガ<br>清水     | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>上野                          | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>上野 |   |  | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>清水 | 17:30～18:30<br>ディープブレスヨガ<br>上野  | 17:30～18:15<br>Best Drum Diet3.0<br>二の脚育中Edition<br>石川 |
| 19:00 |                               |  |                                 | 19:00～20:00<br>スタンダード60<br>上野             |  |   |                                 |  |
| 20:00 |                               |  |                                 |   |  |   |                                 |  |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>栗川 | 21:00～22:00<br>免疫セラピーヨガ<br>石川                          |                                 |   |  | 21:00～21:50<br>全身MAX<br>石川                      | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>上野 | 21:00～22:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>石川              |
| 22:00 |                               |  |                                 |   |  |   |                                 |  |

## 上田店【12月24日～12月31日スケジュール】

|       | 12月24日(金)                                      | 12月25日(土)                                | 12月26日(日)                              | 12月27日(月) | 12月28日(火)                              | 12月29日(水)                                      | 12月30日(木) | 12月31日(金) |
|-------|--|--|--|-----------|--|--|-----------|-----------|
| 9:00  |  |  |  |           |  |  |           |           |
| 10:00 |  |  |  |           |  |  |           |           |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>石川         | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>栗川            | 10:30～11:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>清水      |           | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>栗川          | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>清水 |           |           |
| 12:00 |  |  |  |           |  |  |           |           |
| 13:00 | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>清水 | 12:15～13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>清水              | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>栗川          |           | 12:15～13:05<br>全身MAX<br>石川             | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>上野                |           |           |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>スリムアップブレス<br>石川                 | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>栗川            | 14:00～15:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)清水 |           | 14:00～15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>栗川         | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>上野                  |           |           |
| 15:00 |  |  |  |           |  |  |           |           |
| 16:00 |  |  |  |           |  |  |           |           |
| 17:00 |  |  |  |           |  |  |           |           |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>栗川                  | 17:30～18:30<br>免疫セラピーヨガ<br>石川            |  |           | 17:20～18:20<br>セルトル美脚ヨガ<br>清水          |  |           |           |
| 19:00 |  |  |  |           |  |  |           |           |
| 20:00 | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>清水                  | 19:00～20:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)石川 |  |           | 19:05～20:15<br>ディープブレスヨガ<br>上野         |  |           |           |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>栗川                  |  |  |           | 21:00～22:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)清水 |  |           |           |
| 22:00 |  |  |  |           |  |  |           |           |

定  
休  
日

年末年始  
休業

12月特別イベント！毎年大人気の『108回太陽礼拝』 今年はオンラインと店舗の2本立てで実施いたします！

①オンラインワークショップ→2021.12.26(日)14:00～17:00

108回太陽礼拝をわかりやすく解説します。今年頑張った自分にご褒美の時間を過ごし、1年を締めくくりましょう  
詳細やお申込みはロイブのHPをご覗ください。※右に記載のQRコードからでもご予約可能

②各店舗で108回太陽礼拝を実施→2021.12.29(水)※時間はスケジュールをご覧ください。※修了証授与  
1年の終わりに108回太陽礼拝で一年分の煩惱を浄化し心身をリセットして、新年を迎えませんか？

