

## 上田店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年1月17日更新

	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)	2月5日(日)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 島羽		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 石川	10:30～11:30 青中美人ヨガ 北村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北村		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 島羽	10:30～11:30 ホットピラティス 山田
12:00								
13:00								
14:00	14:00～14:50 全身引締MAX 山田		14:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 島羽	14:00～16:00 ホットピラティス 山田	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 北村	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 山田
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 山田	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 山田	17:30～18:30 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)島羽	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 山田			17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 山田	17:30～18:30 スリムアッププレス 石川
19:00								
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 北村	21:00～22:00 エアロビヨガ 北村		19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 島羽	20:45～21:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 島羽
22:00								

## 上田店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 エアロビヨガ 北村	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 肩コリラックスヨガ 山田		10:30～11:30 スリムアッププレス 石川	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 北村
12:00							
13:00		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 石川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 山田		12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 石川	12:00～13:00 スタンダード60 北村
14:00			14:00～15:00 青中美人ヨガ 北村	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 山田	14:00～15:00 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)島羽	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 北村	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 島羽
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	17:30～18:30 はじめてのハーネヨガ (会員様限定)島羽	17:30～18:30 スタンダード60 島羽	17:30～18:20 全身引締MAX 山田		17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 山田	
19:00							
20:00							
21:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 北村	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 山田	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 島羽		19:15～20:15 ホットピラティス 山田	19:30～20:15 BEAT CORE HIIT 山田	
22:00							

【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【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 山田	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 石川	10:30～11:30 エアロビヨガ 北村			10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 石川	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 北村	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 島羽
12:00								
13:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 島羽	12:15～13:15 ホットピラティス 山田	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)島羽			12:15～13:15 もも房ヨガティス 山田	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 北村	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 北村
14:00	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 山田	14:00～14:50 全身引締MAX 山田	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 島羽			14:00～16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 石川	13:30～14:30 鍛える身体をつくる ダイエイティヨガ 石川	14:30～15:30 スタンダード60 島羽
15:00							15:00～16:00 ホットピラティス 山田	
16:00								16:15～17:05 全身引締MAX 山田
17:00						17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 山田		
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 島羽	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)島羽	17:30～18:30 スタンダード60 北村			18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 山田	18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 山田	
19:00	19:15～20:05 全身引締MAX 山田	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 北村	19:00～20:00 背中美人ヨガ 北村			19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 北村	19:30～20:30 脚トレ ピューティーヨガ 島羽	
20:00							20:45～21:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)島羽
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 島羽	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 北村						
22:00								

## 上田店【2月24日～2月28日スケジュール】

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)
9:00					
10:00					
11:00	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 石川	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 山田	10:30～11:30 もも房ヨガティス 山田	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)島羽	
12:00	12:15～13:15 エアロビヨガ 北村	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 島羽	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 北村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 山田	
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 ボールでゆがみとりヨガ 山田	14:00～15:00 背中美人ヨガ 北村	14:00～15:00 脚トレ ピューティーヨガ 島羽	
15:00					
16:00					
17:00					
18:00	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	17:30～18:30 スリムアップブレス 石川		17:30～18:20 全身引締MAX 山田	
19:00	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 島羽	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川		19:15～20:15 スタンダード60 北村	
20:00					
21:00	21:00～22:00 脚トレ ピューティーヨガ 島羽			21:00～22:00 背中美人ヨガ 北村	
22:00					

### オンライン講座のご案内

- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆ボディメイクワークショップ
- ◆瞑想指導者養成講座

オンラインワークショップの詳細は

- :ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座 RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格
- :骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる！体が変わる！WS
- :脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座

