

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						定休日		
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 鳥羽		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 石川	10:30～11:30 背中美人ヨガ 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 鳥羽	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		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 鳥羽	14:00～15:00 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 二の腕育中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				15:45～16:45 スタンダード60 鳥羽	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 鳥羽			
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 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)鳥羽	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				19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 鳥羽				
20:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 北村	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 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 鳥羽
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	20:45～21:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 山田	21:00～22:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)鳥羽
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					定休日		
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 二の腕育中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 背中美人ヨガ 北村	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 山田	14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)鳥羽		14:00～15:00 Sound Feel Yoga 北村	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 鳥羽
15:00							16:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 鳥羽
16:00			15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 鳥羽	15:45～16:45 スタンダード60 鳥羽			
17:00						17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	
18:00	17:30～18:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)鳥羽	17:30～18:30 スタンダード60 鳥羽	17:30～18:20 全身引締MAX 山田				18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 山田
19:00			19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 鳥羽			19:15～20:15 ホットピラティス 山田	19:30～20:15 BEAT CORE HIIT 山田
20:00							
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 鳥羽	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 山田				21:00～22:00 もも尻ヨガティス 山田	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 石川
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-989 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【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					定 休 日			
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 ボールでゆがみとリョガ 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 鳥羽
12:00								
13:00		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 鳥羽	12:15～13:15 ホットピラティス 山田	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)鳥羽		12:15～13:15 もも尻ヨガティス 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 鳥羽		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 石川	13:30～14:30 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 鳥羽
15:00							15:00～16:00 ホットピラティス 山田	
16:00			15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 石川	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北村				16:15～17:05 全身引締MAX 山田
17:00								
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 鳥羽	17:30～18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)鳥羽	17:30～18:30 スタンダード60 北村			17:30～18:30 ボールでゆがみとリョガ 山田	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 二の腕背中Edition 北村	19:30～20:30 腫トレ ビューティーヨガ 鳥羽	
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 鳥羽	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 北村				20:45～21:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	21:00～22:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)鳥羽	
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				定 休 日	
10:00					
11:00	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 石川	10:30～11:15 BEAT CORE HIT 山田	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 山田		10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)鳥羽
12:00					
13:00	12:15～13:15 エアロビヨガ 北村	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 鳥羽	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
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川	14:00～15:00 ボールでゆがみとリョガ 山田	14:00～15:00 背中美人ヨガ 北村		14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 鳥羽
15:00					
16:00		15:45～16:45 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)鳥羽	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 山田		
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 スリムアッププレス 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 鳥羽	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 腫トレ ビューティーヨガ 鳥羽				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

：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、それに会おうための方法を実践を通して身につけていく講座

オンラインワークショップの詳細は

