

# 上田店【6月1日～6月8日スケジュール】

2023年 5月 15日更新

	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)	6月4日(日)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 北村	10:30～11:40 ディーブプレスヨガ 上野			10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 北村	
12:00		12:00～13:00 腸活ヨガ 上野	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) 渡邊			12:00～13:00 背中美人ヨガ 柳瀬	12:45～13:45 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	
13:00		13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 上野				13:30～14:30 腸活ヨガ 上野		
14:00			14:00～15:00 もも尻ヨガティス 渡邊				14:30～15:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 北村	
15:00						15:00～16:00 スタンダード60 柳瀬		
16:00			15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 柳瀬					
17:00		16:30～17:30 スタンダード60 柳瀬						
18:00	17:30～18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) 渡邊	18:00～19:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	17:30～18:30 全身とこのう 寝たまんまヨガ 渡邊			18:00～19:00 SUMO YOGA 渡邊	17:30～18:30 腸活ヨガ 上野	17:30～18:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 北村
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 渡邊	19:30～20:30 ココロカラダリセットヨガ 柳瀬	19:00～19:45 BEAT CORE HIIT 柳瀬			19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 柳瀬	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 渡邊	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 上野
20:00								
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ 上野	21:00～22:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 北村				21:00～22:00 全身とこのう 寝たまんまヨガ 渡邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 上野	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 北村
22:00								

定休日

定休日

# 上田店【6月9日～6月15日スケジュール】

	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) 渡邊	10:30～11:30 ホットピラティス 渡邊	10:30～11:30 腸活ヨガ 上野		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 渡邊	10:30～11:30 スタンダード60 上野	
12:00	12:00～13:00 スリムアッププレス 柳瀬	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 柳瀬		12:00～13:00 フェイスアップヨガ 柳瀬	12:15～13:15 SUMO YOGA 渡邊	
13:00					13:30～14:30 全身とこのう 寝たまんまヨガ 渡邊		
14:00	13:30～14:30 ボールでゆがみとりヨガ 渡邊	14:00～15:00 エアロビヨガ 北村	14:00～15:00 スタンダード60 上野			14:00～15:00 腸活ヨガ 上野	
15:00							
16:00		15:45～16:45 背中美人ヨガ 柳瀬	15:45～16:45 フェイスアップヨガ 柳瀬		16:30～17:30 リンパデトックスヨガ 上野		
17:00	16:30～17:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 柳瀬					17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 北村	17:30～18:30 エアロビヨガ 北村
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 北村	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村			18:00～19:00 背中美人ヨガ 柳瀬		
19:00		19:00～20:00 スタンダード60 柳瀬			19:30～20:40 ディーブプレスヨガ 上野	19:15～20:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) 渡邊	19:15～20:15 腸活ヨガ 上野
20:00	19:30～20:30 背中美人ヨガ 柳瀬						
21:00	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 北村				21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 柳瀬	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	21:00～22:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 北村
22:00							

定休日

【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【6月16日～6月23日スケジュール】

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北村	10:30～11:30 青中美人ヨガ 柳瀬		10:30～11:30 ダイエットヨガ 上野	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 柳瀬		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 渡邊
12:00	12:00～13:00 ホットピラティス 渡邊	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 上野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村		12:00～13:00 スタンダード60 柳瀬	12:15～13:15 エアロビヨガ 北村		12:00～13:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) 渡邊
13:00					13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 上野			
14:00	13:30～14:30 スタンダード60 上野	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 柳瀬			14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 柳瀬		13:30～14:30 免疫セラピーヨガ 北村
15:00	15:00～16:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) 渡邊				16:00～16:00 青中美人ヨガ 柳瀬			
16:00		15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 北村					16:30～17:30 リンパデトックスヨガ 上野
17:00								
18:00	18:00～19:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 渡邊			18:00～19:00 フェイスアップヨガ 柳瀬	17:30～18:30 ホットピラティス 渡邊	17:30～18:30 肩こりリラックスヨガ 北村	18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 柳瀬
19:00		19:00～20:00 免疫セラピーヨガ 北村						
20:00	19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 渡邊				19:30～20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 柳瀬	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 上野	19:30～20:30 Sound Feel Yoga 北村	19:30～20:30 スタンダード60 上野
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 北村				21:00～22:00 もも尻ヨガティス 渡邊	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 柳瀬	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 柳瀬
22:00								

## 上田店【6月24日～6月30日スケジュール】

	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
9:00			定 休 日				
10:00							
11:00	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 渡邊	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 北村		10:30～11:30 スタンダード60 上野	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 渡邊		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村
12:00	12:00～13:00 青中美人ヨガ 柳瀬	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 上野		12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 柳瀬	12:15～13:25 ディーププレスヨガ 上野		12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 上野
13:00				13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 上野			13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村
14:00	14:00～15:00 SUMO YOGA 渡邊	14:00～15:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) 渡邊			14:00～15:00 ホットピラティス 渡邊		
15:00							15:00～16:00 スリムアッププレス 熊崎
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村	15:45～16:45 肩こりリラックスヨガ 北村		16:30～17:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村			
17:00					17:30～18:30 スタンダード60 北村	17:30～18:30 ダイエットヨガ 上野	18:00～19:00 ボールでゆがみとりヨガ 渡邊
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 柳瀬			18:00～19:00 ココロカラダリセットヨガ 柳瀬			
19:00	19:00～20:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村			19:30～20:15 BEAT CORE HIIT 北村	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 柳瀬	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 柳瀬	19:30～20:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 柳瀬
20:00							
21:00				21:00～22:00 フェイスアップヨガ 柳瀬	21:00～22:00 エアロビヨガ 北村	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 柳瀬	21:00～22:00 スタンダード60 渡邊
22:00							