

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			10:30～11:30 Sound Feel Yoga 北村	10:30～11:40 ディープレスヨガ 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
11:00							
12:00		12:00～13:00 腸活ヨガ 上野		12:15～13:15 はじめてのパワヨガ (会員様限定)渡邊		12:15～13:00 背中美人ヨガ 柳瀬	
13:00							
14:00		13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 上野	14:00～16:00 もも尻ヨガティス 渡邊		13:30～14:30 腸活ヨガ 上野	12:45～13:45 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	
15:00						15:00～16:00 スタンダード60 柳瀬	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北村
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				17:30～18:30 腸活ヨガ 上野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村
18:00	17:30～18:30 はじめてのパワヨガ (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 全身ととのう 寝たまんまヨガ 渡邊	18:00～19:00 SUMO YOGA 渡邊		
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						21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 渡邊	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 北村
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ 上野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村					
22:00							

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 はじめてのパワヨガ (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 スリムアップブレス 藤崎	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	12:15～13:00 Best Drum Diet3.0 二の脚育中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						
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	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 渡邊	14:00～15:00 腸活ヨガ 上野	
15:00						
16:00	16:45～16:45 背中美人ヨガ 柳瀬	16:45～16:45 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 二の脚育中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				
19:00		19:00～20:00 スタンダード60 柳瀬		19:30～20:40 ディープレスヨガ 上野	19:15～20:15 はじめてのパワヨガ (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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村
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【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								
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 背中美人ヨガ 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 はじめてのハーネス (会員様限定)渡邊
13:00								
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		13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 上野	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 はじめてのハーネス (会員様限定)渡邊				15:00～16:00 背中美人ヨガ 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						17:30～18:30 ホットピラティス 渡邊	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 北村	18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 柳瀬
18:00	18:00～19:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村							
19:00		19:00～20:00 免疫セラピーヨガ 北村				19:30～20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡邊	19:30～20:30 Sound Feel Yoga 北村	19:30～20:30 スタンダード60 上野
20:00	19:30～20:30 全身とのう 寝たまんまヨガ 渡邊							
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 渡邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 上野	21:00～22:00 背中美人ヨガ 柳瀬
22:00								

定
休
日

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							
10:00							
11:00	10:30～11:30 ボールでゆがみヨガ 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					12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 柳瀬	12:15～13:25 ディープレスヨガ 上野	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 上野
13:00							
14:00	14:00～15:00 SUMO YOGA 渡邊	14:00～15:00 はじめてのハーネス (会員様限定)渡邊		13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 上野	14:00～15:00 ホットピラティス 渡邊	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村	15:00～16:00 スリムアッププレス 柳瀬
15:00							
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 北村		16:30～17:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村			
17:00							
18:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 柳瀬			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 ボールでゆがみヨガ 渡邊	
19:00	19:00～20:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村				19:15～20:15 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 二の腕青中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
22:00							21:00～22:00 スタンダード60 渡邊

定
休
日