

上田店【10月1日～10月8日スケジュール】

2023年9月15日更新

10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
9:00							
10:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 松野	10:30～11:30 スタンダード60 芦田	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 上野	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 上野	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 渡邊	10:30～11:30 カンフーダイエット 北村
11:00							
12:00	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 北村	12:00～13:00 脚トレ ピューティーヨガ 松野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 上野	12:00～13:00 ダイエットヨガ 上野	12:15～13:15 スタンダード60 芦田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 上野	
13:00							
14:00	14:00～15:00 エアロビヨガ 北村		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 上野			14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 渡邊	14:00～15:00 青中美人ヨガ 北村
15:00							
16:00	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野				15:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	15:45～16:45 Sound Feel Yoga 北村	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 上野
17:00							
18:00		16:30～17:30 スリムアッププレス 藤崎	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 上野	18:00～18:45 BEAT CORE HIIT 北村	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 北村	
19:00							
20:00		18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 上野				19:00～20:00 スタンダード60 芦田	
21:00		19:30～20:30 Sound Feel Yoga 北村	19:15～20:15 脚活ヨガ 松野	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 松野	19:30～20:30 ココロカラダリセットヨガ 渡邊		
22:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村	21:00～22:00 カンフーダイエット 北村	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 上野	21:00～22:00 ホットピラティス 渡邊		

定
休
日

上田店【10月9日～10月15日スケジュール】

10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
9:00						
10:00						
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 上野	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 北村		10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 松野	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	10:30～11:30 スタンダード60 芦田
12:00		12:00～13:00 スタンダード60 芦田	12:15～13:15 ホットピラティス 渡邊		12:30～13:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 上野	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野
13:00						
14:00	13:30～14:30 ダイエットヨガ 上野	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 北村		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 上野	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松野	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野
15:00		15:00～16:00 脚活ヨガ 松野				
16:00						
17:00						
18:00	16:00～17:00 脚活ヨガ 松野		17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 渡邊	17:30～18:30 ダイエットヨガ 上野	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 上野	
19:00						
20:00						
21:00	18:00～19:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定) 渡邊		19:15～20:15 スタンダード60 芦田	19:15～20:15 SUMO YOGA 渡邊	19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野	
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【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)	10月23日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 青中美人ヨガ 渡邊	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 上野		10:30～11:30 スタンダード60 芦田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 松野	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 上野	
12:00								
13:00		12:00～13:00 免疫セラピーヨガ 上野	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 渡邊		12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 上野	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 北村	12:15～13:15 ホットピラティス 渡邊	
14:00								
15:00								
16:00		13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 上野	14:00～15:00 ボールでゆがみヨガ 渡邊		13:30～14:30 ダイエットヨガ 上野	14:00～15:00 スタンダード60 芦田	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 渡邊	
17:00								
18:00		16:30～17:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)渡邊	17:30～18:30 青中美人ヨガ 北村	17:30～18:40 ディープレスヨガ 上野	18:00～19:00 脚トレ ピューティーヨガ 松野	18:00～19:00 スタンダード60 芦田	18:45～19:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)松野	18:45～19:45 ダイエットヨガ 上野
19:00								
20:00		19:30～20:30 スタンダード60 芦田	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 北村	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 松野	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村	19:30～20:00 座せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村		
21:00		21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	21:00～22:00 スタンダード60 芦田	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 上野	21:00～22:00 エアロビヨガ 北村			
22:00								

定
休
日

定
休
日

上田店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野	10:30～11:30 スタンダード60 芦田		10:30～11:30 エアロビヨガ 北村	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 北村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村
12:00	12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)渡邊		12:00～13:00 脚活ヨガ 松野	12:15～13:15 スタンダード60 芦田	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村		12:00～13:00 スタンダード60 芦田
13:00								
14:00	13:30～14:30 スタンダード60 芦田	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 渡邊		13:30～14:30 座せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 松野	14:00～15:00 スタンダード60 芦田		13:30～14:30 カンフーダイエット 北村
15:00	15:00～16:00 SUMO YOGA 渡邊							
16:00								
17:00				17:00～18:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 北村	16:30～17:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野	15:45～16:45 脚トレ ピューティーヨガ 松野	15:45～16:45 青中美人ヨガ 北村	16:30～17:30 ホットピラティス 渡邊
18:00	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 渡邊			17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 松野	18:00～19:00 もも尻ヨガティス 渡邊	17:30～18:30 カンフーダイエット 北村		18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野
19:00	19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2 北村				19:30～20:00 スタンダード60 芦田			19:30～20:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)松野
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村	21:00～22:00 脚活ヨガ 松野	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 松野	21:00～22:00 スタンダード60 芦田				21:00～22:00 ココロカラダリセッショナ 渡邊
22:00								

定
休
日