

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		定 休 日						
10:00								
11:00	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 声田	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 松野		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
12:00			12:00～13:00 腫トレ ビューティーヨガ 松野			12:00～13:00 ダイエットヨガ 上野		
13:00				12:15～13:15 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 上野			12:15～13:15 スタンダード60 声田	12:15～13:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 上野
14:00	14:00～15:00 エアロヨガ 北村		13:30～14:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)松野	14:00～15:00 リンパドックスヨガ 上野		13:30～14:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ 渡邊	14:00～15:00 ポールでゆがみとりヨガ 渡邊	14:00～15:00 背中美人ヨガ 北村
15:00						15:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村		
16:00	15:45～16:45 全身とどのう 寝たまんまヨガ 松野						15:45～16:45 Sound Feel Yoga 北村	15:45～16:45 リンパドックスヨガ 上野
17:00			16:30～17:30 スリムアッププレス 藤崎					
18:00				17:30～18:30 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	17:30～18:30 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX 上野	18:00～18:45 BEAT CORE HIIT 北村	17:30～18:30 肩コリラクソスヨガ 北村	
19:00							19:00～20:00 スタンダード60 声田	
20:00			19:30～20:30 Sound Feel Yoga 北村	19:15～20:15 肩活ヨガ 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		
21:00			21:00～22:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 北村	21:00～22:00 カンフーダイエット 北村	21:00～22:00 リンパドックスヨガ 上野	21:00～22:00 ホットピラティス 渡邊		
22:00								

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 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 上野	10:30～11:30 肩コリラクソスヨガ 北村		10:30～12:00 アド/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 声田
12:00		12:00～13:00 スタンダード60 声田	12:15～13:15 ホットピラティス 渡邊		12:30～13:30 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 上野	12:15～13:25 ディーププレスヨガ 上野	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中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 肩活ヨガ 松野					
16:00						15:45～16:45 ホットピラティス 渡邊	15:45～16:45 スタンダード60 声田
17:00							
18:00		17:30～18:30 ポ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		18:00～19:00 スタンダード60 声田	17:30～18:30 リンパドックスヨガ 上野	
19:00		18:00～19:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)渡邊					
20:00		19:30～20:30 もも尻ヨガティス 渡邊	19:15～20:15 スタンダード60 声田	19:15～20:15 SUMO YOGA 渡邊	19:30～20:30 背中美人ヨガ 渡邊	19:00～20:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ 松野	
21:00		21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 松野	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 松野	21:00～22:00 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX 渡邊	21:00～22:00 リンパドックスヨガ 渡邊		
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。

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。



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	定 休 日							定 休 日
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 声田	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		12:00～13:00 免疫セラピーヨガ 上野			12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 上野			
13:00			12:15～13:15 もも尻ヨガティス 渡邊			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		13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 上野	14:00～15:00 ポールでゆがみトリカ 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 声田	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 渡邊	
15:00					15:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野			
16:00		16:30～17:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 渡邊				15:45～16:45 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 松野	16:45～16:45 ダイエットヨガ 上野	
17:00			17:30～18:30 青中美人ヨガ 北村	17:30～18:40 ディープブレスヨガ 上野		17:30～18:30 スタンダード60 声田		
18:00		18:00～19:00 カンファーマイエット 北村			18:00～19:00 腫トレ ビューティーヨガ 松野			
19:00			19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 北村	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松野		19:00～20:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村		
20:00		19:30～20:30 スタンダード60 声田			19:30～20:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 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 声田	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								

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							定 休 日	
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 声田		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 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 渡邊		12:00～13:00 腫活ヨガ 松野	12:15～13:15 スタンダード60 声田	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村		12:00～13:00 スタンダード60 声田
13:00								
14:00	13:30～14:30 スタンダード60 声田	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 渡邊		13:30～14:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松野	14:00～15:00 スタンダード60 声田		13:30～14:30 カンファーマイエット 北村
15:00	15:00～16:00 SUMO YOGA 渡邊							
16:00				16:30～17:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野	16:45～16:45 腫トレ ビューティーヨガ 松野	16:45～16:45 青中美人ヨガ 北村		16:30～17:30 ホットピラティス 渡邊
17:00		17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松野	17:00～18:30 EXパワーク (会員様限定) 北村		17:30～18:30 カンファーマイエット 北村			18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野
18:00	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 渡邊			18:00～19:00 もも尻ヨガティス 渡邊				19:30～20:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 松野
19:00		19:15～20:15 スタンダード60 声田	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 松野	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊	19:00～20:00 スタンダード60 声田			21:00～22:00 ココロカラダリセット3カ 渡邊
20:00	19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2 北村							
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村	21:00～22:00 腫活ヨガ 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 声田				
22:00								