

上田店【10月1日～10月8日スケジュール】

2024年9月16日更新

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	
9:00							定 休 日		
10:00									
11:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 声澤	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 北村		10:30～11:30 スタンダード60 西園	10:30～11:30 エアロビヨガ 田村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田村			10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 西園
12:00									
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 声澤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 声澤		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 声澤	12:15～13:15 はじめてのハワーク (会員様限定)北村			12:15～13:15 スタンダード60 西園
14:00	14:00～15:00 背中美人ヨガ 田村	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)北村		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 北村	14:00～15:00 スリムアッププレス 北村	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 西園			14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 声澤
15:00									
16:00					15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 田村	15:45～16:30 ピラティスフットキャンプ 北村			
17:00									
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 西園	17:30～18:30 背中美人ヨガ 田村	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 西園	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)北村				17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 田村
19:00	19:15～20:15 エアロビヨガ 北村	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村	19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定)北村	19:15～20:15 背中美人ヨガ 田村	19:00～20:00 スタンダード60 西園				19:15～20:15 スリムアッププレス 北村
20:00									
21:00	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 北村	21:00～22:00 スタンダード60 西園	21:00～22:45 BEAT CORE HIIT 声澤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 西園					21:00～22:10 ディーププレスヨガ 北村
22:00									

上田店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 背中美人ヨガ 田村		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声澤	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 声澤	10:30～11:30 ホットピラティス 渡邊		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 声澤
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 西園		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 声澤	12:15～13:15 ホールドやがみとりヨガ 渡邊	12:00～13:00 スタンダード60 西園		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊
13:00							
14:00			14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 田村	14:00～15:00 はじめてのハワーク (会員様限定)渡邊	13:30～15:00 EXパワーヨガ (会員様限定)北村		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 声澤
15:00							
16:00				15:45～16:45 スタンダード60 田村	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 西園		
17:00							
18:00	17:30～18:30 ホットピラティス 渡邊	17:30～18:30 エアロビヨガ 田村	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 西園	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村			17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)北村
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡邊	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 声澤	19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定)渡邊	19:00～20:00 背中美人ヨガ 北村			19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 北村
20:00							
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 北村	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 田村	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊				21:00～22:00 スタンダード60 西園
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 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。

◆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。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▶



