上田店【4月1日～4月8日スケジュール】

2024年3月15日更新

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)
9:00	定休日							定休日
10:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 松野	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 北村		10:30～11:30 ダイエットヨガ 芦田	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 芦田	
11:00								
12:00		12:15～13:25 ディープブレスヨガ 松野	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村		12:15～13:15 もも尻ヨガティス 渡邊	12:15～13:15 スタンダード60 田村	12:15～13:15 ホットピラティス 芦田	
13:00								
14:00		14:00～15:00 ダイエットヨガ 芦田	14:00～15:00 スタンダード60 田村		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 芦田	14:00～15:00 スリムアッププレス 北村	14:00～15:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)松野	
15:00								
16:00						15:45～16:45 スタンダード60 田村	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 松野	
17:00		17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 北村	17:30～18:30 ホットピラティス 芦田	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 芦田	17:30～18:30 スタンダード60 田村	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 北村		
18:00								
19:00		19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 芦田	19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 松野	19:15～20:15 背中美人ヨガ 北村	19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松野		
20:00								
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 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 ダイエットヨガ 芦田	21:00～22:00 エアロビヨガ 北村			
22:00								

上田店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
9:00							定休日
10:00	10:30～11:30 スタンダード60 田村	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 松野		10:30～11:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)松野	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 渡邊	10:30～11:30 スリムアッププレス 北村	
11:00							
12:00	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 北村	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 北村		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	12:15～13:15 背中美人ヨガ 北村	12:15～13:15 スタンダード60 田村	
13:00							
14:00	14:00～15:00 ホットピラティス 芦田	14:30～15:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野		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 田村	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 北村	
15:00							
16:00					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 芦田	15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	
17:00	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 芦田	17:30～18:40 ディープブレスヨガ 松野	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 渡邊		
18:00							
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 松野	19:15～20:15 スタンダード60 田村	19:15～20:15 エアロビヨガ 北村	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 北村	19:15～20:15 ダイエットヨガ 芦田		
20:00							
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 芦田	21:00～22:00 ダイエットヨガ 芦田	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野	21:00～22:00 ホットピラティス 芦田			
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開始の一時間前までに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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

上田店【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月16日（火）	4月17日（水）	4月18日（木）	4月19日（金）	4月20日（土）	4月21日（日）	4月22日（月）	4月23日（火）
9:00							定休日	
10:00	10:30～11:30 エアロビヨガ 北村	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 芦澤		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 芦澤	10:30～11:30 スリムアッププレス 北村	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 渡邊		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊
11:00								
12:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 渡邊	12:15～13:15 ホットピラティス 渡邊		12:15～13:15 スタンダード60 田村	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 芦澤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 渡邊		12:15～13:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ （会員様限定）渡邊
13:00								
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 芦澤	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 北村		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松野	14:00～15:00 エアロビヨガ 北村	14:00～15:30 アドバンス90 （会員様限定） 松野		14:00～15:10 ディープブレスヨガ 松野
15:00								
16:00					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊	16:00～17:00 スタンダード60 田村		
17:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 松野	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 北村	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 北村	17:30～18:30 スタンダード60 田村			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 松野
18:00								
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 田村	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松野	19:15～20:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ （会員様限定）松野	19:15～20:15 ホットピラティス 渡邊	19:00～20:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊			19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 北村
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 松野	21:00～22:10 ディープブレスヨガ 松野	21:00～22:00 背中美人ヨガ 渡邊	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡邊				21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 北村
22:00								

上田店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月24日（水）	4月25日（木）	4月26日（金）	4月27日（土）	4月28日（日）	4月29日（月）	4月30日（火）
9:00						定休日	
10:00	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松野		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 北村	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 芦澤	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 北村		10:30～12:00 アドバンス90 （会員様限定） 北村
11:00							
12:00	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 芦澤		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 芦澤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 松野	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊		12:45～13:45 もも尻ヨガティス 渡邊
13:00				13:45～14:45 免疫セラピーヨガ 北村			
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 田村		14:00～15:00 スリムアッププレス 北村		14:00～15:00 スタンダード60 田村		14:30～15:30 リンパデトックスヨガ 芦澤
15:00				15:15～16:25 ディープブレスヨガ 松野			
16:00					15:45～16:45 背中美人ヨガ 渡邊		
17:00	17:30～18:30 スリムアッププレス 北村	17:30～18:30 スタンダード60 田村	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	17:00～18:00 ホットピラティス 渡邊			17:30～18:30 スタンダード60 田村
18:00				18:30～20:00 EXパワーヨガ （会員様限定） 北村			
19:00	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 北村	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 松野	19:15～20:15 スタンダード60 田村				19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野
20:00							
21:00	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 渡邊	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 芦澤	21:00～22:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ （会員様限定）松野				21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松野
22:00							