

上田店【5月1日～月8日スケジュール】

2024年4月16日更新

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	
9:00						定 休 日			
10:00									
11:00	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ 声澤		10:30~11:30 ポールでゆがみとりヨガ 渡邊	10:30~11:15 BEAT CORE HIIT 北村	10:30~11:30 スタンダード60 田村			10:30~11:30 リンパデトックスヨガ 声澤	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声澤
12:00				12:00~13:30 アドバンス90 (会員様限定) 松野					
13:00	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 渡邊		12:15~13:15 免疫セラピーヨガ 北村			12:15~13:15 スタンダード60 田村	12:15~13:15 はじめてのハワーク (会員様限定) 松野
14:00	14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ 声澤		14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 松野	14:00~16:00 スタンダード60 田村	14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2 北村			14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ 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 松野	15:45~16:45 スタンダード60 田村				
17:00									
18:00	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 松野	17:30~18:30 エアロピヨガ 北村	17:30~18:30 腫トレ ビューティーヨガ 松野	17:30~18:30 スタンダード60 田村				17:30~18:30 腫トレ ビューティーヨガ 松野	17:30~18:30 スリムアッププレス 北村
19:00	19:15~20:15 ホットピラティス 渡邊	19:15~20:15 骨盤矯正ヨガ 声澤	19:00~20:00 スタンダード60 田村	19:00~20:00 背中美人ヨガ 北村				19:15~20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	19:15~20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊
20:00									
21:00	21:00~22:00 はじめてのハワーク (会員様限定) 松野	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 声澤						21:00~22:00 ポールでゆがみとりヨガ 渡邊	21:00~22:00 オトナののための オールインワンヨガ 北村
22:00									

上田店【5月9日～5月15日スケジュール】

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
9:00							
10:00							
11:00		10:30~11:30 もも尻ヨガティス 渡邊	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 声澤	10:30~11:30 スリムアッププレス 北村		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 声澤	10:30~11:30 スタンダード60 若杉
12:00						12:15~13:15 背中美人ヨガ 渡邊	12:15~13:15 肩コリラックスヨガ 北村
13:00		12:15~13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	12:15~13:25 マザーズデイ ヨガ 松野	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 松野			
14:00		14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 声澤	14:00~15:00 エアロピヨガ 北村	14:00~15:00 オトナののための オールインワンヨガ 北村		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 声澤	14:00~14:45 BEAT CORE HIIT 北村
15:00							
16:00			15:45~16:45 免疫セラピーヨガ 北村	15:45~16:45 ホットピラティス 渡邊			
17:00							
18:00	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ 声澤	17:30~18:30 肩コリラックスヨガ 北村	17:30~18:30 はじめてのハワーク (会員様限定) 松野			17:30~18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	17:30~18:15 Beat Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 松野
19:00	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ 声澤	19:15~20:00 BEAT CORE HIIT 北村	19:00~20:00 スタンダード60 田村			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 DEEP FOREST 渡邊
20:00							
21:00	21:00~21:45 Beat Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 松野	21:00~22:00 スタンダード60 田村				21:00~22:00 免疫セラピーヨガ 北村	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 松野
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♪



