

上田店【11月1日～11月8日スケジュール】

2023年10月16日更新

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 スリムアッププレス 藤崎		10:30～11:30 スタンダード60 声田	10:30～11:30 ホットピラティス 渡邊	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 北村			
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 松野		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 松野	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 渡邊	12:45～13:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野			
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 声田		14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 松野	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 松野	14:30～15:30 背中美人ヨガ 北村	定休日	全 店 研 修	全 店 研 修
15:00								
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 声田	15:45～16:45 スタンダード60 声田	16:00～17:00 腫トレ ビューティーヨガ 松野			
17:00	17:00～18:30 アドバンス90 (会員様限定) 松野	17:30～18:30 エアロピヨガ 北村	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野				
18:00								
19:00	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 北村	19:15～20:15 スタンダード60 声田	19:00～20:00 もも尻ヨガティス 渡邊	19:00～20:00 スタンダード60 声田				
20:00								
21:00	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 北村	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村						
22:00								

上田店【11月9日～11月15日スケジュール】

	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)
9:00							
10:00		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 渡邊	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北村		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	10:30～11:30 スタンダード60 声田
11:00							
12:00		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 北村	12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 渡邊	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 松野		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	12:15～13:45 EX/パワーヨガ (会員様限定) 北村
13:00							
14:00		14:00～15:00 全身とどのう 腹たまんまヨガ 渡邊	14:00～15:00 スタンダード60 声田	14:00～15:00 腫活ヨガ 松野		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 北村	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村
15:00							
16:00			15:45～16:45 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)松野	15:45～16:45 エアロピヨガ 北村			
17:00							
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 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 声田			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 松野	17:30～18:30 ホットピラティス 渡邊
19:00	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村	19:15～20:15 スタンダード60 声田	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 松野			19:15～20:15 スタンダード60 声田	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野
20:00							
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 声田	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 松野	21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 渡邊
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♪



上田店【11月16日～11月23日スケジュール】

	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00									
11:00		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 北村	10:30～11:30 スタンダード60 声田	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野			10:30～11:30 青中美人ヨガ 北村	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 渡邊	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 北村
12:00									
13:00									
14:00		12:15～13:15 エアロピヨガ 北村	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	12:15～13:15 はじめてのハワーク (会員様限定)渡邊			12:15～13:15 スタンダード60 声田	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 渡邊	12:15～13:15 ホットピラティス 渡邊
15:00									
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 声田	15:45～16:45 ホールでゆがみとりヨガ 渡邊					15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 北村
17:00									
18:00	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 北村	17:30～18:30 スタンダード60 声田	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊				17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)松野	17:30～18:30 腸活ヨガ 松野	17:30～18:30 スタンダード60 声田
19:00									
20:00	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 渡邊	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡邊				19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野	19:15～20:15 スタンダード60 声田	19:15～20:15 ダイエットヨガ 声田
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 リンパデトックスヨガ 渡邊					21:00～22:00 ダイエットヨガ 声田	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野	
22:00									

上田店【11月24日～11月30日スケジュール】

	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	
9:00				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野	10:30～11:30 はじめてのハワーク (会員様限定)渡邊	10:30～11:30 ダイエットヨガ 声田			10:30～11:30 スタンダード60 声田	10:30～11:30 腸活ヨガ 松野	
12:00								
13:00								
14:00	12:15～13:15 セルトル&脚ヨガ 松野	12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 松野	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野			12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村	
15:00								
16:00		14:00～15:00 スタンダード60 声田	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 渡邊		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 松野		14:00～15:00 ダイエットヨガ 声田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 松野
17:00								
18:00	15:30～16:30 腸活ヨガ 松野							
19:00		17:00～18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村						
20:00	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 渡邊					17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 北村	17:30～18:30 ホットピラティス 渡邊	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 松野
21:00		18:30～20:00 EX/パワーヨガ (会員様限定) 北村						
22:00								
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								