

上田店【9月1日～9月8日スケジュール】

2023年 9月 15日更新

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
9:00								
10:00								
10:30~11:30	リンパデトックスヨガ 上野	はじめてのハワーク (会員様限定) 渡邊	セルトル美脚ヨガ 松野		10:30~11:30 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX 上野	10:30~11:30 もも尻ヨガティス 渡邊	10:30~11:30 Sound Feel Yoga 北村	10:30~11:30 スタンダード60 声田
11:00								
12:00	12:00~13:00 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 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 上野		12:00~13:00 カンフーダイエット 北村	12:15~13:15 腸活ヨガ 松野	12:15~13:15 スタンダード60 声田	12:00~13:00 リンパデトックスヨガ 上野
13:00								
13:30~14:30	セルトル美脚ヨガ 松野				13:30~14:30 腫トレ ビューティーヨガ 松野			13:30~14:30 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX 上野
14:00		14:00~15:00 スタンダード60 声田	14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 松野			14:00~15:00 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 上野	14:00~15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	
15:00								15:00~16:00 エアロビヨガ 北村
16:00		15:45~16:30 BEAT CORE HIIT 北村	15:45~16:45 リンパデトックスヨガ 上野					
16:30~17:30	全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野				16:30~17:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村			
17:00		17:30~18:30 もも尻ヨガティス 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 リンパデトックスヨガ 上野	
18:00	18:00~19:00 肩コリラクソスヨガ 北村				18:00~19:00 スタンダード60 声田			18:00~19:00 セルトル美脚ヨガ 松野
19:00		19:00~20:00 スタンダード60 声田				19:15~20:15 育中美人ヨガ 北村	19:00~20:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 上野	
19:30~20:30	エアロビヨガ 北村				19:30~20:30 SUMO YOGA 渡邊			19:30~20:30 腫トレ ビューティーヨガ 松野
20:00							20:30~22:00 アドバンス90 (会員様限定) 松野	
21:00	21:00~22:00 スタンダード60 声田				21:00~22:00 ポールでゆがみとり 渡邊	21:00~22:00 スタンダード60 声田		21:00~22:00 カンフーダイエット 北村
22:00								

定休日

上田店【9月9日～9月15日スケジュール】

	9月9日(土)	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
9:00							
10:00							
10:30~11:30	ココロカラダリセットヨガ 渡邊	10:30~11:40 ディーププレスヨガ 上野		10:30~11:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 松野	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ 上野	10:30~11:30 ダイエットヨガ 上野	10:30~11:30 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 上野
11:00							
12:00	12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 渡邊	12:15~13:15 スタンダード60 声田		12:00~13:00 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 上野	12:15~13:15 育中美人ヨガ 北村	12:15~13:15 スタンダード60 声田	12:00~13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野
13:00							
13:30~14:30				13:30~14:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野			13:30~14:30 はじめてのハワーク (会員様限定) 渡邊
14:00	14:00~15:00 はじめてのハワーク (会員様限定) 松野	14:00~15:00 ダイエットヨガ 上野			14:00~15:00 カンフーダイエット 北村	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 上野	
15:00				15:00~16:00 スタンダード60 声田			
16:00	15:45~16:45 Sound Feel Yoga 北村	15:45~16:45 スタンダード60 声田					16:30~17:30 もも尻ヨガティス 渡邊
17:00					17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ 松野	17:30~18:30 腫トレ ビューティーヨガ 松野	18:00~19:00 肩コリラクソスヨガ 北村
17:30~18:30	肩コリラクソスヨガ 北村						
18:00				18:00~18:45 BEAT CORE HIIT 北村			
19:00	19:00~20:00 セルトル美脚ヨガ 松野				19:15~20:15 ホットピラティス 渡邊	19:15~20:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 松野	19:30~20:30 スタンダード60 声田
20:00							
21:00				21:00~22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	21:00~22:00 腸活ヨガ 松野	21:00~22:00 スタンダード60 声田	21:00~22:00 Sound Feel Yoga 北村
22:00							

定休日

【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。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【9月16日～9月23日スケジュール】

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	
9:00			定 休 日						
10:00									
10:30~11:30	10:30~11:30 腸活ヨガ 上野	10:30~12:00 アドバンス90 (会員様限定) 北村			10:30~11:30 ホットピラティス 渡邊	10:30~11:30 免疫セラピーヨガ 上野	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 上野	10:30~11:30 スリムアッププレス 藤崎	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ 松野
11:00									
12:00	12:15~13:15 エアロピヨガ 北村	12:45~13:45 ボールでゆがみトリコ 渡邊			12:00~13:00 ダイエットヨガ 上野	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	12:00~13:10 ディーププレスヨガ 上野	12:15~13:15 腫トレ ビューティーヨガ 松野
13:00					13:30~14:30 リンパデトックスヨガ 上野			13:30~14:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 松野	14:00~15:00 スタンダード60 声田
14:00	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 上野	14:30~15:30 肩コリラックスヨガ 北村				14:00~15:00 ダイエットヨガ 上野	14:00~15:00 免疫セラピーヨガ 上野		
15:00					16:30~17:30 ボールでゆがみトリコ 渡邊			15:00~16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野	16:45~16:45 ダイエットヨガ 上野
16:00	15:45~16:30 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 松野	16:15~17:15 育中美人ヨガ 渡邊			18:00~18:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 松野	17:30~18:30 スタンダード60 声田	17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野	18:00~19:00 ホットピラティス 渡邊	
17:00									
18:00	17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野				19:30~20:30 スタンダード60 声田	19:15~20:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 松野	19:15~20:15 はじめてのハワートガ (会員様限定)渡邊		17:30~18:30 スタンダード60 声田
19:00	19:00~20:00 免疫セラピーヨガ 北村							19:30~20:30 ココカラダリセット30 渡邊	19:00~20:00 リンパデトックスヨガ 上野
20:00									
21:00					21:00~22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野	21:00~22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 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									

上田店【9月24日～9月31日スケジュール】

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	
9:00		定 休 日						
10:00								
10:30~11:30	10:30~11:30 スタンダード60 声田			10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 上野	10:30~11:30 はじめてのハワートガ (会員様限定)松野	10:30~11:30 ココカラダリセット30 渡邊	10:30~11:15 BEAT CORE HIIT 北村	10:30~11:30 スタンダード60 声田
11:00								
12:00	12:15~13:15 はじめてのハワートガ (会員様限定)渡邊		12:00~13:00 免疫セラピーヨガ 上野		12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 上野	12:15~13:15 SUMO YOGA 渡邊	12:00~13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 上野	12:15~13:15 カンフーダイエット 北村
13:00								
14:00	14:00~15:00 もも尻ヨガティス 渡邊		13:30~15:00 EYUバレーヨガ (会員様限定) 藤崎		14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ 松野	14:00~15:00 スタンダード60 声田	13:30~14:30 リンパデトックスヨガ 上野	14:00~15:00 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村
15:00								
16:00	15:45~16:45 スタンダード60 声田						16:30~17:30 Sound Feel Yoga 北村	16:45~16:45 ボールでゆがみトリコ 渡邊
17:00					17:30~18:30 エアロピヨガ 北村	17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野		17:30~18:30 ホットピラティス 渡邊
18:00			18:00~19:00 スタンダード60 声田				18:00~19:00 スタンダード60 声田	
19:00					19:15~20:15 ボールでゆがみトリコ 渡邊	19:15~20:15 ダイエットヨガ 上野	19:30~20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野	19:00~20:10 ディーププレスヨガ 上野
20:00			19:30~20:30 セルトル美脚ヨガ 松野					
21:00				21:00~22:00 はじめてのハワートガ (会員様限定)松野	21:00~22:00 育中美人ヨガ 北村	21:00~22:00 免疫セラピーヨガ 上野	21:00~22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野	
22:00								