

上田店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年11月16日更新

	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	
9:00				定 休 日					
10:00									
10:30~11:30	スタンダード60 声田	リンパデトックスヨガ 松野	もも尻ヨガティス 渡邊			10:30~11:30 エアロピヨガ 北村	10:30~11:30 スタンダード60 声田		10:30~11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ 松野
11:00									
12:00									
12:15~13:15	ホットピラティス 渡邊	12:15~13:15 ダイエットヨガ 声田	12:15~13:15 ココロカラダリセットヨガ 渡邊			12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村	12:15~13:15 スリムアッププレス 高崎		12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村
13:00									
14:00	14:00~15:00 ポールでゆがみとヨガ 渡邊	14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野	14:00~15:00 スタンダード60 声田			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		14:00~15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)松野
15:00									
16:00		15:45~16:45 スタンダード60 声田	15:45~16:45 ダイエットヨガ 声田						
17:00							17:00~18:30 EXハワ-ヨガ (会員様限定) 北村		
17:30~18:30	Sound Feel Yoga ver.2 北村	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊				17:30~18:30 スタンダード60 声田		17:30~18:15 BEAT CORE HIIT 北村	17:30~18:30 背中美人ヨガ 北村
18:00									
19:00	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ 松野	19:00~20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊				19:15~20:15 腫トレ ビューティーヨガ 松野	19:15~20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野	19:15~20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	19:15~20:15 スタンダード60 声田
20:00									
21:00	21:00~22:00 肩コリラックスヨガ 北村				21:00~22:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)松野	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村	21:00~22:00 ダイエットヨガ 声田	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 北村	
22:00									

上田店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	
9:00			定 休 日					
10:00	10:20~10:30 アサナ解説【開脚前屈】				10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊	10:30~11:30 ダイエットヨガ 声田		10:30~11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野
10:30~11:30	(復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 松野	10:30~12:00 アドバンス90 (会員様限定) 北村						
11:00						12:00~13:00 スタンダード60 声田		12:15~13:15 腫トレ ビューティーヨガ 松野
12:00	12:05~12:15 アサナ解説【目のポーズ】				12:15~13:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 松野			
12:15~13:45	12:15~13:45 ステップアップ アサナWS 声田	12:45~13:45 ホットピラティス 渡邊						
13:00						13:30~15:00 アドバンス90 (会員様限定) 松野		14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村
14:00	14:20~14:30 アサナ解説 【手の上にあげるポーズ】	14:30~15:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北村			14:00~15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野			
15:00	14:30~15:15 Movie Heroine Yoga 北村							
16:00	15:50~16:00 アサナ解説【コブラのポーズ】	16:00~17:00 ポールでゆがみとヨガ 渡邊						
16:00~17:00	フェスタ特別レッスン 渡邊							
17:00					17:30~18:30 ダイエットヨガ 声田	17:30~18:30 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	17:30~18:30 スタンダード60 声田	17:30~18:15 Movie Heroine Yoga 北村
18:00								
19:00					19:15~20:15 スタンダード60 声田	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村	19:15~20:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)渡邊	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ 北村
20:00								
21:00				21:00~22:00 もも尻ヨガティス 渡邊	21:00~21:45 BEAT CORE HIIT 北村	21:00~22:00 ポールでゆがみとヨガ 渡邊	21:00~22:00 スタンダード60 声田	
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▶



上田店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	
9:00			定 休 日						
10:00									
11:00	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 松野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 渡邊			10:30～11:30 スリムアッププレス 藤崎	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸背中Edition 松野		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 北村	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野
12:00									
12:15	12:15～13:15 スタンダード60 声田	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 松野			12:15～13:15 リンパドックスヨガ 松野	12:15～13:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)渡邊		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 北村	12:00～13:30 EXパワ-ヨガ (会員様限定) 北村
13:00									
14:00	14:00～15:00 ダイエットヨガ 声田	14:00～15:10 ディーブプレスヨガ 松野			14:00～15:00 スタンダード60 声田	14:00～15:00 ホールでゆがみとりヨガ 渡邊		14:00～15:00 ダイエットヨガ 声田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊
15:00									
16:00	15:45～16:45 (復帰)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 松野	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 渡邊							15:45～16:45 リンパドックスヨガ 松野
17:00									
18:00	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村			17:30～18:30 ホットピラティス 渡邊	17:30～18:30 エアロビヨガ 北村	17:30～18:40 ディーブプレスヨガ 松野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡邊	17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 北村	
19:00	19:00～20:00 Sound Feel Yoga ver.2 北村			19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 渡邊	19:15～20:15 背中美人ヨガ 北村	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 渡邊	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	19:00～20:00 ホットピラティス 渡邊	
20:00									
21:00				20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 松野	21:00～22:00 スタンダード60 声田	21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 松野	21:00～22:00 (復帰)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 松野		
22:00									

上田店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	
9:00		定 休 日					定 休 日	定 休 日	
10:00									
11:00	10:30～11:30 (復帰)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 松野			10:30～11:30 背中美人ヨガ 北村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 渡邊				10:30～11:30 スタンダード60 声田
12:00									
12:15	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 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 声田				12:15～13:15 ダイエットヨガ 声田
13:00									
14:00	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野			14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 北村	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 渡邊				14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸背中Edition 松野
15:00									
16:00	15:45～16:45 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)渡邊								15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 北村
17:00									
18:00			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊	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 松野				
19:00									
19:15			19:15～20:15 ダイエットヨガ 声田	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村	19:15～20:15 スタンダード60 声田				
20:00									
21:00			21:00～22:00 スタンダード60 声田	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 北村	21:00～22:00 エアロビヨガ 北村				
22:00									