

上田店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年1月16日更新

	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00		10:30～11:30 ダイエットヨガ 声田	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 北村	10:30～11:30 スタンダード60 声田			10:30～11:30 もも尻ヨガティス 渡邊	10:30～11:30 青中美人ヨガ 北村	
11:00									
12:00		12:15～13:15 ホ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 腫トレ ビューティーヨガ 松野			12:15～13:15 スタンダード60 声田	12:15～13:15 エアロビヨガ 北村	
13:00									
14:00		14:00～15:00 はじめてのハワーク (会員様限定)藤崎	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村	14:00～15:00 ホットピラティス 声田			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	14:00～15:00 スタンダード60 声田	
15:00									
16:00			15:45～16:45 ホットピラティス 声田	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野					
17:00	17:00～18:30 EXバワーヨガ (会員様限定)北村	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 北村	17:30～18:30 ダイエットヨガ 声田				17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 北村	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	17:30～18:30 スタンダード60 声田
18:00									
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 渡邊	19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 松野	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 松野				19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松野	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 松野
20:00									
21:00	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	21:00～22:00 青中美人ヨガ 北村					21:00～22:00 ホットピラティス 声田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 松野	21:00～22:00 はじめてのハワーク (会員様限定)松野
22:00									

上田店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)
9:00							
10:00	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 松野	10:30～11:30 ホールでゆがみとりヨガ 渡邊	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 北村		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 北村	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 北村	
11:00							
12:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北村	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 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 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	12:15～13:15 全身とこのう 寝たまんまヨガ 松野	
13:00							
14:00	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 松野	14:00～15:00 スタンダード60 声田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村		14:00～15:00 エアロビヨガ 北村	14:00～15:30 EXバワーヨガ (会員様限定)北村	
15:00							
16:00		15:45～16:45 はじめてのハワーク (会員様限定)渡邊	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 渡邊				
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 声田	17:30～18:30 エアロビヨガ 北村			17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 松野	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 松野	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 北村
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 渡邊	19:00～20:00 ホットピラティス 声田			19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	19:15～20:15 スタンダード60 声田	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 北村
20:00							
21:00	21:00～22:00 ダイエットヨガ 声田				21:00～22:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 松野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 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【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	
9:00				定 休 日					
10:00									
10:30～11:30	10:30～11:30 はじめてのハワークアウト (会員様限定) 渡邊	10:30～11:30 ダイエットヨガ 声田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 渡邊			10:30～11:30 ホットピラティス 声田	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 FRUITY DIET 渡邊
11:00									
12:00									
12:15～13:15	12:15～13:15 ホットピラティス 声田	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 北村	12:15～13:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 松野			12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 声田	12:15～13:15 ダイエットヨガ 声田		12:15～13:15 もも尻ヨガティス 渡邊
13:00									
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 渡邊	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 渡邊			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松野	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 松野		14:00～15:00 スタンダード60 声田
15:00									
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 声田	15:45～16:45 全身とこのう 寝たまんまヨガ 松野						15:45～16:45 腫トレ ビューティーヨガ 松野
17:00									
17:30～18:15	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 松野	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 渡邊	17:30～18:30 ホールでやがみとりヨガ 渡邊	17:30～18:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 松野	17:30～18:30 ホットピラティス 声田
18:00									
19:00	19:00～19:45 全身とこのう 寝たまんまヨガ 松野	19:00～19:45 Movie Heroine Yoga 北村				19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:15～20:15 はじめてのハワークアウト (会員様限定) 渡邊	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 声田	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 松野
20:00									
20:30～22:00	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 北村								
21:00					21:00～22:00 もも尻ヨガティス 渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 未定	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 松野		
22:00									

上田店【2月24日～2月31日スケジュール】

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	
9:00			定 休 日				
10:00							
10:30～11:30	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 松野	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 松野			10:30～11:30 スタンダード60 未定	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 松野	
11:00							
12:00					12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野	12:15～13:15 スタンダード60 未定	
12:15～13:15	12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 声田					
13:00							
14:00	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 松野	14:00～15:00 ダイエットヨガ 声田			14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 北村	14:00～15:00 ホットピラティス 声田	
15:00							
16:00	16:00～16:45 Movie Heroine Yoga 鳥山	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 松野					
17:00							
17:30～18:30	17:30～18:30 スタンダード60 未定				17:30～18:30 ホットピラティス 声田	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 声田	17:30～18:30 全身とこのう 寝たまんまヨガ 渡邊
18:00							
19:00	19:00～20:00 はじめてのハワークアウト (会員様限定) 鳥山				19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 松野	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 清水	19:15～20:15 ダイエットヨガ 声田
20:00							
21:00				21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 北村	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 北村	21:00～22:00 スタンダード60 未定	
22:00							