

上田店【6月1日～6月8日スケジュール】

2024年6月16日更新

	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
9:00			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 声瀬	10:30～11:30 ホットピラティス 渡邊		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 声瀬	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 声瀬		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声瀬	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 北村
12:00				12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 声瀬	12:15～13:15 スタンダード60 若杉		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 声瀬	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 北村
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村	14:00～15:00 スリムアッププレス 北村		14:00～15:00 もも尻ヨガティス 渡邊	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 声瀬		14:00～15:00 スタンダード60 若杉	14:00～15:00 はじめての「ハワーカ」 (会員様限定)松野
15:00								
16:00	15:45～16:45 エアロビヨガ 北村	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野						15:45～16:45 スタンダード60 若杉
17:00								
18:00	17:30～18:30 はじめての「ハワーカ」 (会員様限定)北村	17:30～18:30 特別レッスン※有料 松野		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松野	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 声瀬	17:30～18:30 スタンダード60 若杉	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野
19:00	19:00～20:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 松野		19:15～20:15 背中美人ヨガ 渡邊	19:15～20:15 スタンダード60 田村	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村	19:00～20:00 スタンダード60 若杉	
20:00								
21:00			21:00～22:00 スタンダード60 若杉	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 松野	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 声瀬	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 北村		
22:00								

上田店【6月9日～6月15日スケジュール】

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	
9:00	研 修	定 休 日						
10:00								
11:00			10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松野	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 声瀬		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 声瀬	10:30～12:00 EX「ハワーカ」 (会員様限定) 北村	
12:00								
13:00			12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松野	12:15～13:15 はじめての「ハワーカ」 (会員様限定)北村		12:15～13:15 スタンダード60 若杉	12:30～13:30 セルトル美脚ヨガ 声瀬	
14:00				14:00～15:00 スタンダード60 田村		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 松野	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 声瀬	
15:00								
16:00								17:30～18:30 スリムアッププレス 北村
17:00								
18:00			17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	17:30～18:30 スリムアッププレス 北村	17:30～18:30 スタンダード60 若杉	17:30～18:30 スタンダード60 若杉	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 北村	17:30～18:30 スタンダード60 田村
19:00	19:15～20:15 エアロビヨガ 北村	19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 松野	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 声瀬	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 声瀬	19:15～20:15 オートナのための オールインワンヨガ 北村	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田村		
20:00								
21:00	21:00～22:00 ホットピラティス 渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 若杉	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 声瀬	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 声瀬	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 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が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【6月16日～6月23日スケジュール】

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	
9:00		定 休 日				9:00～10:00 特別レッスン※有料 北村			
10:00									
10:30～11:30	スタンダード60 田村			10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 声澤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声澤		10:30～11:30 エアロビヨガ 北村	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 声澤	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 渡邊
11:00									
12:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 渡邊			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 スリムアッププレス 北村	12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 北村	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊
13:00									
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村			14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 声澤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 声澤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 声澤	14:00～15:00 スタンダード60 未定
15:00									
16:00	15:45～16:45 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)渡邊							15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 北村	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村
17:00									
18:00				17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 北村		17:30～18:30 背中美人ヨガ 田村	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 渡邊	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 渡邊	
19:00									19:00～20:00 背中美人ヨガ 渡邊
20:00				19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 渡邊	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 田村	19:15～20:15 ホットピラティス 渡邊		
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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 声澤	21:00～22:00 スタンダード60 田村		
22:00									

上田店【6月24日～6月30日スケジュール】

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
9:00			9:00～10:00 特別レッスン※有料 北村				
10:00							
10:30～11:30	はじめてのハリーヨガ (会員様限定)渡邊	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 伊澤	10:30～11:30 肩コリリラックスヨガ 北村	
11:00							
12:00		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 声澤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 声澤	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 渡邊	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 声澤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田村	
13:00							
14:00		14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 渡邊	14:00～15:00 スタンダード60 未定		14:00～15:00 背中美人ヨガ 田村	14:00～15:00 スタンダード60 田村	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸背中Edition 北村
15:00							
16:00						16:45～16:45 ホットピラティス 伊澤	16:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 渡邊
17:00							
18:00		17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 北村	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 渡邊	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 声澤	17:30～18:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)北村	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村	17:30～18:30 特別レッスン※有料 北村
19:00		19:15～20:15 スリムアッププレス 北村	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村	19:00～20:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 北村	19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:00～19:45 BEAT CORE HIIT 北村	
20:00							
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田村	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 未定	21:00～22:00 エアロビヨガ 北村		
22:00							