

# 上田店【7月1日～7月8日スケジュール】

2024年 7月16日更新

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)	7月8日(月)	
9:00	定 休 日							定 休 日	
10:00									
11:00		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 北村	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 声澤			10:30～11:30 スタンダード60 西園	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 声澤		10:30～11:30 ホットピラティス 渡邊
12:00									
13:00			12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 北村	12:15～13:15 スタンダード60 西園		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 声澤	12:15～13:15 はじめてのハワーク (会員様限定)北村		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村
14:00			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 DEEP FOREST 田村		14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	14:00～15:00 スタンダード60 西園		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 渡邊
15:00									
16:00							15:45～16:45 エアロビヨガ 北村		15:45～16:45 背中美人ヨガ 田村
17:00				17:00～18:30 アドバンス90 (会員様限定)北村					
18:00			17:30～18:30 スタンダード60 西園		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 声澤	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 渡邊			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村
19:00									19:00～20:00 背中美人ヨガ 田村
20:00			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村	19:15～20:15 ホットピラティス 渡邊	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 声澤	19:15～20:15 肩活ヨガ ver.2 渡邊			
21:00			21:00～22:00 背中美人ヨガ 田村	21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 西園	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田村			
22:00									

# 上田店【7月9日～7月15日スケジュール】

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
9:00							定 休 日
10:00							
11:00	10:30～11:30 はじめてのハワーク (会員様限定)渡邊	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 渡邊		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 声澤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 声澤	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 北村	
12:00						12:00～13:00 スタンダード60 西園	
13:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 田村	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 北村		12:15～13:15 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	14:00～15:00 スタンダード60 声澤			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 声澤	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	13:30～15:00 アドバンス90 (会員様限定)北村	
15:00							
16:00					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村	15:45～16:45 スタンダード60 西園	
17:00							
18:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田村	17:30～18:30 背中美人ヨガ 田村	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 声澤	17:30～18:30 スタンダード60 西園	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村		
19:00						19:00～20:00 スタンダード60 西園	
20:00	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 西園	19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定)北村	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 北村			
21:00	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 田村	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 声澤	21:00～22:00 エアロビヨガ 北村			
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。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▶



