

上田店【8月1日～8月8日スケジュール】

2024年7月16日更新

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

上田店【8月9日～8月15日スケジュール】

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	
9:00	9:00～10:00 特別レッスン※有料 北村			定 休 日				
10:00						10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 声澤	10:30～11:30 SUMO YOGA 声澤	
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 声澤	10:30～11:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)北村	10:30～11:30 背中美人ヨガ 田村					
12:00	12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 北村	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 声澤	12:15～13:15 スタンダード60 西園			12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 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 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	14:00～15:00 肩活ヨガ ver.2 渡邊			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 声澤	14:00～15:00 スタンダード60 西園	
15:00								
16:00		15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 渡邊	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村					
17:00								
18:00	17:30～18:30 SUMO YOGA 渡邊	17:30～18:30 スタンダード60 西園				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 北村	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村
19:00		19:00～20:00 もも尻ヨガティス 渡邊						
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 西園					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	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 渡邊
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【8月16日～8月23日スケジュール】

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	
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	ホットピラティス 渡邊	リンパドックスヨガ 声澤	セルトル美脚ヨガ 声澤			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田村	10:30～11:30 青中美人ヨガ 田村		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 声澤
11:00									
12:00	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 田村	12:15～13:15 スタンダード60 西園	12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 北村			12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)北村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 声澤
13:00									
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 声澤	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 声澤	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 声澤			14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 田村	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 北村		14:00～15:00 はじめての「ハーヨカ」 (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 DEEP FOREST 田村	15:45～16:45 リンパドックスヨガ 渡邊						
17:00									
17:30～18:30	骨盤矯正ヨガ 渡邊	17:30～18:30 ココカラダリセットヨガ 渡邊	17:30～18:30 特別レッスン※有料 北村			17:30～18:30 もも尻ヨガティス 渡邊	17:30～18:30 ホールでゆがみとりヨガ 渡邊	17:30～18:30 スタンダード60 西園	
18:00									
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 西園	19:00～20:00 はじめての「ハーヨカ」 (会員様限定)渡邊				19:15～20:15 スタンダード60 西園	19:15～20:15 SUMO YOGA 渡邊	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 声澤	19:15～20:15 青中美人ヨガ 田村
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 ver.2 渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 西園	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 声澤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村	
22:00									

上田店【8月24日～8月31日スケジュール】

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
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	ホールでゆがみとりヨガ 渡邊	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村			10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 声澤	10:30～11:30 はじめての「ハーヨカ」 (会員様限定)北村	10:30～11:30 スタンダード60 田村	10:30～11:30 リンパドックスヨガ 声澤	
11:00									
12:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 声澤	12:00～13:30 アドベンス90 (会員様限定) 北村			12:15～13:15 スタンダード60 西園	12:15～13:15 リンパドックスヨガ 声澤	12:15～13:15 青中美人ヨガ 田村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声澤	
13:00									
14:00	14:00～14:45 ピラティスブートキャンプ 北村	14:00～15:00 スタンダード60 西園			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 声澤	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 声澤	14:00～15:00 SUMO YOGA 声澤	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)北村	
15:00									
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 西園	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)北村						15:45～16:45 スタンダード60 西園	
17:00									
17:30～18:30	青中美人ヨガ 田村				17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 北村	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 渡邊	17:30～18:30 ホットピラティス 渡邊
18:00									
19:00	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 北村				19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 田村	19:15～20:15 スタンダード60 西園	19:15～20:15 リンパドックスヨガ 声澤	19:00～20:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 北村	19:15～20:15 青中美人ヨガ 田村
20:00									
21:00				21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 北村	21:00～22:00 青中美人ヨガ 田村	21:00～22:00 はじめての「ハーヨカ」 (会員様限定)渡邊	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 渡邊		
22:00									