

上田店【9月1日～9月8日スケジュール】

2024年8月16日更新

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
9:00		定 休 日							
10:00	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 セルトル美脚ヨガ 声澤			10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 田村
11:00									
12:00	12:15～13:15 はじめてのハワーク (会員様限定)北村		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 声澤	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 声澤			12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 渡邊	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 声澤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 西園
13:00									
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 西園		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 FRUITY DIET 田村			14:00～15:00 SUMO YOGA 声澤	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 渡邊	14:00～15:00 背中美人ヨガ 田村
15:00									
16:00	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 北村							15:45～16:45 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	15:45～16:45 スタンダード60 西園
17:00									
18:00			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田村	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 北村	17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 北村	17:30～18:30 スタンダード60 西園	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊		
19:00		19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	19:15～20:15 ホットピラティス 渡邊	19:15～20:15 スタンダード60 西園	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 西園	19:00～20:00 エアロピヨガ 北村			
20:00									
21:00		21:00～22:00 背中美人ヨガ 田村	21:00～22:00 スタンダード60 田村	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 田村	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)北村				
22:00									

上田店【9月9日～9月15日スケジュール】

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
9:00					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 西園	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 声澤		10:30～11:30 エアロピヨガ 北村	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 声澤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北村
11:00							
12:00		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村		12:15～13:15 はじめてのハワーク (会員様限定)渡邊	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 西園	12:15～13:15 ホットピラティス 渡邊
13:00							
14:00		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 声澤			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 西園	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 声澤	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 渡邊
15:00							
16:00						15:45～16:45 スタンダード60 西園	15:45～16:30 ピラティスブートキャンプ 北村
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 腸活ヨガ ver.2 渡邊	17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)渡邊		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 田村	17:30～18:30 特別レッスン※有料 北村
19:00		19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 北村	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 渡邊	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 渡邊	19:15～20:15 背中美人ヨガ 田村	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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田村	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 北村	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 声澤	21:00～22:00 スタンダード60 西園		
22:00							

定
休
日

【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【9月16日～9月23日スケジュール】

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)	
9:00	定 休 日				9:00～10:00 特別レッスン※有料 北村			定 休 日	
10:00		10:30～11:30 SUMO YOGA 声澤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 声澤		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)北村	10:30～11:30 スタンダード60 西岡	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 渡邊		
11:00									
12:00		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 西岡	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 声澤		12:15～13:25 ディープブレスヨガ 北村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村	12:15～13:15 エアロピヨガ 田村		
13:00									
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田村	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 渡邊		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 声澤	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 田村		
15:00									
16:00							15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 西岡		15:45～16:45 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)渡邊
17:00									
18:00		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 スタンダード60 田村	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 声澤	17:30～18:30 ホットピラティス 渡邊	17:30～18:30 SUMO YOGA 渡邊			
19:00		19:15～20:00 ピラティスブートキャンプ 北村	19:15～20:15 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)渡邊	19:15～20:15 スタンダード60 西岡	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	19:00～20:00 青中美人ヨガ 田村			
20:00									
21:00		21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 渡邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 西岡	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 声澤	21:00～22:00 スタンダード60 西岡				
22:00									

上田店【9月24日～9月30日スケジュール】

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
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 リンパデトックスヨガ 西岡	10:30～11:30 スタンダード60 西岡		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 声澤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 声澤	10:30～11:30 SUMO YOGA 渡邊	
11:00							
12:00	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 声澤	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 田村		12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 北村	12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 北村	12:15～13:15 スタンダード60 西岡	
13:00							
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 声澤	14:00～15:00 エアロピヨガ 田村		14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 渡邊	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声澤	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 渡邊	
15:00							
16:00					15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 北村	16:45～16:45 リンパデトックスヨガ 西岡	
17:00							
18:00	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 渡邊		17:30～18:30 SUMO YOGA 声澤	17:30～18:30 青中美人ヨガ 田村	17:30～18:30 スタンダード60 西岡		
19:00	19:15～20:15 青中美人ヨガ 田村	19:00～20:10 ディープブレスヨガ 北村	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)北村	19:15～20:15 スタンダード60 西岡	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 西岡		
20:00							
21:00	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 田村	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 北村	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 声澤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田村			
22:00							