

上田店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月18日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 北村	定休日	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 声澤	10:30～11:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 西岡		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 声澤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 声澤	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 渡邊	
12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 田村		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 北村	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 声澤		12:15～13:15 ダイエットヨガ (60分) 渡邊	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 田村	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 西岡	
14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 北村		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 北村	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 西岡	14:00～15:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 声澤	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分) 声澤	14:00～15:00 ホットピラティス (60分) 渡邊	
15:45～16:45 背中美人ヨガ (60分) 田村						15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 西岡	15:45～16:45 スタンダード80 (60分) 西岡	
							17:30～18:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 西岡	
							19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 田村	
			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 渡邊	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 北村	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 田村	17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 西岡		
			19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 西岡	19:15～20:15 エアロビヨガ (60分) 北村	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分) 声澤	19:15～20:15 背中美人ヨガ (60分) 田村		
			21:00～22:00 ホットピラティス (60分) 渡邊	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 渡邊	21:00～21:45 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 声澤	21:00～22:00 肩こりリラックスヨガ (60分) 田村		

上田店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 声澤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 声澤		10:30～11:15 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 声澤	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 北村	10:20～10:30 女性のための栄養学 プチ講座(10分) 西岡	定休日
	12:15～13:00 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 声澤	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 北村		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 声澤	12:15～13:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 西岡	10:30～12:00 フェスタ特別WS 声澤	
	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 渡邊			14:00～15:00 背中美人ヨガ (60分) 北村	14:00～15:00 肩こりリラックスヨガ (60分) 田村	12:20～12:30 ダイエットと食事 プチ講座(10分) 北村	
					15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 北村	12:30～13:30 小顔リフトピラティス (60分) 北村	
					17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 西岡	13:50～14:00 タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分) 渡邊	
					19:00～20:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 田村	14:00～15:00 フェスタ特別レッスン 渡邊	
	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 渡邊	17:30～18:30 エアロビヨガ (60分) 田村	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 声澤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 西岡		15:35～15:45 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 田村	
	19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 北村	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 西岡	19:15～20:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 西岡	19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 西岡		15:45～16:45 フェスタ特別レッスン 田村	
	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 北村	21:00～22:00 ダイエットヨガ (60分) 渡邊	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 声澤	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 北村			

- ◆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】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



上田店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月18日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 エアロピヨガ (80分) 田村	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 渡邊		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 声澤	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分) 田村	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 北村	定休日	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 北村
12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 声澤	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 声澤		12:15～13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 田村	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 声澤	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 北村		12:15～13:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 声澤
14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 声澤	14:00～15:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 声澤		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 声澤	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 北村	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 西岡		14:00～15:30 アドバンス80 (会員様限定)(80分) 北村
				15:45～16:45 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 田村	15:45～16:45 ダイエットヨガ (80分) 渡邊		
				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡			
				19:00～19:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 北村			
17:30～18:30 ダイエットヨガ (80分) 渡邊	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 西岡	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分) 北村	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 渡邊				17:30～18:30 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 西岡
19:15～20:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 田村	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 渡邊	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 北村	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ (80分) 北村				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡
21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 渡邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 声澤	21:00～22:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 渡邊				21:00～22:00 エアロピヨガ (80分) 田村

上田店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 西岡		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 渡邊	10:30～11:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 声澤	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 田村	年末年始休業	年末年始休業
12:15～13:15 免疫セラピーヨガ (80分) 北村		12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 渡邊	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 声澤	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 声澤		
14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 声澤		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分) 北村	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 北村		
			15:45～16:45 エアロピヨガ (80分) 田村	15:30～17:30 108回太陽礼拝 (120分) 北村		
			17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 北村			
			19:00～20:00 肩コリラクゼーション (80分) 田村			
	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 西岡	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 北村				
19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 渡邊	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 声澤	19:15～20:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 田村				
21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 田村	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 声澤	21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 田村				

【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)