

上田店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月18日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 声澤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 声澤	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 スタンダード80 (80分) 声澤	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 声澤	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 西岡	
12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	お産引き締めヨガ (80分) 田村	リンパデトックスヨガ (80分) 西岡		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (金員様限定)(80分) 北村	12:15～13:15 もも尻ヨガティス (80分) 渡邊	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 声澤	
14:00～15:10 ディープレスヨガ (70分) 北村	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 田村	14:00～15:00 エアロピヨガ (80分) 北村		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 声澤	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 西岡	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 声澤	
	15:45～18:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 西岡	15:45～18:45 ココロカラダ リセットヨガ(80分) 渡邊					
	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 渡邊						
	19:00～20:00 スタンダード80 (80分) 西岡						
17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡				17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 西岡		17:30～18:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 北村	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 渡邊
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 渡邊				19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 渡邊	19:00～20:10 ディープレスヨガ (70分) 北村	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 北村
21:00～22:00 もも尻ヨガティス (80分) 渡邊				21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 西岡	21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 田村	21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分) 北村	21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分) 北村

上田店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分) 声澤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 田村	定休日	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 西岡	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 声澤		10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 北村	
12:00～13:00 ココロカラダ リセットヨガ(80分) 渡邊	背中美人ヨガ (80分) 田村		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 渡邊	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 西岡		12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分) 北村	
13:30～15:00 アドバンス90 (金員様限定)(90分) 北村	リンパデトックスヨガ (80分) 西岡		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 渡邊	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 声澤		14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 声澤	
15:45～18:45 肩こりリラックスヨガ (80分) 田村	15:45～18:45 ホットピラティス (80分) 渡邊						
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 北村							
19:00～20:00 お産引き締めヨガ (80分) 田村							
				17:30～18:15 ピラティス フットキッキング(45分) 北村	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 田村	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 声澤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡
				19:15～20:15 小顔リフトピラティス (80分) 北村	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (80分) 渡邊	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 渡邊	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 西岡
				21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 田村	21:00～22:00 ココロカラダ リセットヨガ(80分) 渡邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 声澤	21:00～22:00 エアロピヨガ (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)