

上田店【11月1日～11月8日スケジュール】

2024年10月18日更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (80分) 田村	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 DEEP FOREST (80分) 田村	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 声澤	10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 渡邊		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 渡邊	
12:15～13:45 アドバンス80 (会員様限定) (90分) 北村	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ (80分) 北村	12:15～13:15 スリムアッププレス (80分) 北村		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 声澤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 声澤	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 声澤		12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分) 声澤
14:30～15:30 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡	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		14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分) 渡邊	14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分) 渡邊			14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 渡邊
	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 田村	15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 田村						
	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡							
	19:00～20:00 エアロビヨガ (80分) 田村							
17:30～18:30 もも尻ヨガティス (80分) 渡邊					17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡	17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 田村	17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 声澤	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ (80分) 北村
19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 渡邊					19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 西岡	19:15～20:00 ピラティス フードキッキング (45分) 北村	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 田村	19:15～20:15 スリムアッププレス (80分) 北村
21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 西岡					21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 渡邊	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (80分) 田村	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 声澤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 田村

上田店【11月9日～11月16日スケジュール】

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 声澤	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 北村	定休日	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分) 田村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 声澤		10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 声澤	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 声澤	
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 北村		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 声澤	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 田村	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 田村	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 渡邊	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 北村	
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 スタンダード80 (80分) 西岡	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 田村	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 田村	14:00～14:45 ピラティス フードキッキング (45分) 北村	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 声澤	
15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (80分) 田村	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 西岡						15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 渡邊	
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 西岡								17:30～18:30 スリムアッププレス (80分) 北村
19:00～20:00 背中美人ヨガ (80分) 田村								19:00～20:00 リンパデトックスヨガ (80分) 渡邊
				17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 渡邊	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 渡邊	17:00～18:30 EX/パワーヨガ (会員様限定) (90分) 北村	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 西岡	
				19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 渡邊	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 渡邊	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 西岡	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 田村	
				21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 西岡	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 北村	21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分) 声澤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡	

- ◆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【11月17日～11月24日スケジュール】

2024年10月18日更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 スタンダード60 (80分) 西岡	定休日	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡	10:30～11:15 ピラティス フットキャップ (45分) 北村		10:30～11:30 スタンダード60 (80分) 声澤	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 渡邊	10:30～12:00 EY/パワーヨガ (会員様限定) (80分) 北村
12:15～13:15 もも尻ヨガティス (80分) 渡邊		12:15～13:15 スタンダード60 (80分) 西岡	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 渡邊		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 西岡	12:15～13:15 スタンダード60 (80分) 西岡	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 声澤
14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 渡邊		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 声澤	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 声澤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80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 エアロビヨガ (80分) 田村
15:45～16:30 BEAT CORE HIIT (45分) 北村						15:45～16:45 背中美人ヨガ (80分) 田村	15:45～16:45 子宮温活ヨガ (80分) 声澤
						17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 渡邊	
						19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 田村	
			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 田村		17:30～18:30 エアロビヨガ (80分) 北村	17:30～18:30 パワーヨガAdvansa (会員様限定) (80分) 北村	
			19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 北村	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 西岡	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 声澤	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ (80分) 北村	
			21:00～22:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 田村	21:00～22:00 スタンダード60 (80分) 田村	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 声澤	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (80分) 渡邊	

上田店【11月25日～11月30日スケジュール】

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
月	火	水	木	金	土
全店 研修	全店 研修	全店 研修		10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 渡邊	10:30～11:30 スタンダード60 (80分) 田村
				12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 声澤	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 田村
				14:00～15:00 エアロビヨガ (80分) 田村	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 声澤
					15:30～17:00 アドバンス80 (会員様限定) (90分) 北村
					17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 北村
					19:00～20:00 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡
			17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 西岡	17:30～18:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 田村	
			19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 渡邊	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 北村	
			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 西岡	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 北村	

【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)