苫小牧店【1月1日～1月8日スケジュール

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	
水	木	金	土	日	月	火	
年末年始休業	年末年始休業		10:30～11:30 スタンダード60 （60分） 瀧上	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ （60分） 清都	定休日	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2（60分） 清都	10:30～11:30 スタンダード60 （60分） 瀧上
			12:15～13:15 リンパデトックスヨガ （60分） 清都	12:15～13:15 スタンダード60 （60分） 瀧上		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ （60分） 清都	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ（60分） 清都
		14:00～15:00 子宮温活ヨガ （60分） 日野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST（60分） 日野	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT （45分） 清都		14:00～15:00 スタンダード60 （60分） 瀧上	14:00～15:00 小顔リフトピラティス （60分） 清都
		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX（60分） 日野	15:45～16:45 エアロビヨガ （60分） 日野	15:30～16:30 ダイエットヨガ （60分） 大石			
		17:30～18:30 ダイエットヨガ （60分） 大石	17:30～18:30 小顔リフトピラティス （60分） 清都	17:30～19:00 特別レッスン 北島			
						17:00～18:00 お腹引き締めヨガ （60分） 日野	
						18:45～19:45 スタンダード60 （60分） 大石	19:15～20:15 子宮温活ヨガ （60分） 日野
						20:30～22:00 アドバンス90 （会員様限定）（90分） 日野	21:00～22:00 スタンダード60 （60分） 大石

苫小牧店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 ホットピラティス （60分） 日野	10:30～11:30 ダイエットヨガ （60分） 大石	10:30～11:30 スタンダード60 （60分） 大石	定休日	10:30～11:30 スタンダード60 （60分） 瀧上	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ （60分） 日野	
	12:15～13:15 子宮温活ヨガ （60分） 日野	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2（60分） 清都	12:15～13:15 もも尻ヨガティス （60分） 日野		12:15～13:15 エアロビヨガ （60分） 日野	12:15～13:15 スタンダード60 （60分） 瀧上	
	14:00～15:00 ダイエットヨガ （60分） 大石	14:00～15:00 小顔リフトピラティス （60分） 清都	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ （60分） 日野		14:00～15:00 ダイエットヨガ （60分） 大石		
		15:45～16:45 スタンダード60 （60分） 瀧上	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ （60分） 大石				
		17:30～18:15 BEAT CORE HIIT （45分） 清都					
	17:30～18:30 スタンダード60 （60分） 瀧上				17:30～18:30 スタンダード60 （60分） 大石	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ （60分） 大石	17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ（45分） 日野
小顔リフトピラティス （60分） 清都							
19:15～20:15 スタンダード60 （60分） 瀧上	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT （45分） 清都				19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ（60分） 清都	19:15～20:15 スタンダード60 （60分） 大石	19:00～20:00 ダイエットヨガ （60分） 大石
21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2（60分） 清都	20:45～21:45 リンパデトックスヨガ （60分） 清都				21:00～22:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ（60分） 清都	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT （45分） 清都	20:45～21:45 子宮温活ヨガ （60分） 日野

◆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

苫小牧店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15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 スタンダード60 （60分） 瀧上	10:30～11:30 子宮温活ヨガ （60分） 日野	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ（60分） 清都	定休日	10:30～11:30 小顔リフトピラティス （60分） 清都	10:30～11:30 スタンダード60 （60分） 瀧上		10:30～11:30 背中美人ヨガ （60分） 日野
12:15～13:00 BEAT CORE HIIT （45分） 清都	12:15～13:15 スタンダード60 （60分） 瀧上	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ （60分） 清都		12:15～13:15 スタンダード60 （60分） 大石	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2（60分） 清都		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ （60分） 大石
13:45～14:45 小顔リフトピラティス （60分） 清都	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ（45分） 日野	14:00～15:00 スタンダード60 （60分） 瀧上		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT （45分） 清都	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ （60分） 日野		14:00～15:30 アドバンス90 （会員様限定）（90分） 日野
	15:30～16:30 ダイエットヨガ （60分） 大石	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT （45分） 清都					
	17:15～18:15 肩コリラックスヨガ （60分） 大石						
				17:30～18:30 お腹引き締めヨガ （60分） 日野		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ （60分） 清都	17:30～18:30 スタンダード60 （60分） 瀧上
19:15～20:15 スタンダード60 （60分） 大石				19:15～20:15 子宮温活ヨガ （60分） 日野	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ （会員様限定）（60分） 日野	19:15～20:15 ダイエットヨガ （60分） 大石	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2（60分） 清都
21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 （45分） 日野				21:00～22:00 スタンダード60 （60分） 瀧上	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ （60分） 大石	21:00～22:00 スタンダード60 （60分） 瀧上	21:00～22:00 小顔リフトピラティス （60分） 清都

苫小牧店【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
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET（60分） 日野	10:30～11:30 小顔リフトピラティス （60分） 清都	定休日	10:30～11:30 スタンダード60 （60分） 瀧上	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ （60分） 日野		10:30～11:30 小顔リフトピラティス （60分） 清都
12:15～13:15 ダイエットヨガ （60分） 大石	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ （会員様限定）（60分） 日野		12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 （45分） 日野	12:15～13:15 スタンダード60 （60分） 瀧上		12:15～13:15 スタンダード60 （60分） 瀧上
14:00～15:00 もも尻ヨガテイス （60分） 日野	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ（60分） 清都		13:45～14:45 肩コリラックスヨガ （60分） 大石			14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ（60分） 清都
15:30～16:30 肩コリラックスヨガ （60分） 大石	15:30～16:30 オトナのための ｵｰﾙｲﾝﾜﾝﾖｶﾞ（60分） 日野					
17:30～18:30 スタンダード60 （60分） 瀧上						
			17:30～18:30 スタンダード60 （60分） 大石	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ （60分） 大石	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ （会員様限定）（60分） 日野	17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ（45分） 日野
			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX（60分） 日野	19:15～20:15 ダイエットヨガ （60分） 大石	19:15～20:15 スタンダード60 （60分） 大石	19:00～20:00 肩コリラックスヨガ （60分） 大石
			21:00～22:00 ダイエットヨガ （60分） 大石	21:00～22:00 スタンダード60 （60分） 瀧上	21:00～22:00 子宮温活ヨガ （60分） 日野	20:45～21:45 スタンダード60 （60分） 大石

【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）