

札幌駅前店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月16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
10:30~11:30 背中美人ヨガ (80分)	10:30~11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分)	10:30~12:00 WATER (90分)	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)		10:30~11:30 スタンダード80 (80分)	10:30~11:15 Beet Drum Diet 3.0 (45分)	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分)
鈴木	橋	北島	橋		日暮	岡田	岡田
12:15~13:15 エアロピヨガ (80分)	12:15~13:15 スタンダード80 (80分)	12:45~13:45 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15~13:15 背中美人ヨガ (80分)		12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	12:15~13:15 子宮温活ヨガ (80分)	12:15~13:15 スタンダード80 (80分)
大山	日暮	岡田	鈴木		和平	鈴木	日暮
14:00~15:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分)	14:00~15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	14:30~15:30 オトナののための オールインワンヨガ (80分)	14:00~15:00 もも尻ヨガティス (80分)		14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (80分)	14:00~15:00 スタンダード80 (80分)	14:00~15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)
岡田	岡田	岡田	和平		日暮	日暮	岡田
15:45~16:45 リンパデトックスヨガ (80分)						15:45~16:45 背中美人ヨガ (80分)	15:45~16:45 骨盤矯正ヨガ (80分)
大山						鈴木	日暮
						17:30~18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分)	
						岡田	
	17:30~18:30 肩コリラックスヨガ (80分)	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)		17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	17:30~18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)		
	和平	和平		橋	鈴木		
	19:15~20:00 Beet Drum Diet 3.0 (45分)	19:15~20:15 骨盤矯正ヨガ (80分)	19:15~20:15 スタンダード80 (80分)	19:15~20:15 背中美人ヨガ (80分)	19:15~20:15 オトナののための オールインワンヨガ (80分)		
	鈴木	日暮	日暮	鈴木	岡田		
	21:00~22:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分)	21:00~22:00 ホットピラティス (80分)	21:00~22:00 エアロピヨガ (80分)	21:00~22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分)	21:00~22:00 背中美人ヨガ (80分)		
	和平	和平	和平	岡田	鈴木		

札幌駅前店【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 骨盤矯正ヨガ (80分)	10:30~11:30 ホットピラティス (80分)		10:30~11:30 背中美人ヨガ (80分)	10:30~11:30 スタンダード80 (80分)	10:30~12:00 E×パワーヨガ (会員様限定) (90分)	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	
	桑原	桑原		鈴木	日暮	和平	岡田	
	12:15~13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分)		12:15~13:15 肩活ヨガ ver.2 (80分)	12:15~13:15 もも尻ヨガティス (80分)	12:45~13:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分)	12:15~13:15 スタンダード80 (80分)	
	橋	岡田		鈴木	和平	岡田	鈴木	
	14:00~15:00 ホットピラティス (80分)			14:00~15:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分)	14:00~15:00 背中美人ヨガ (80分)	14:30~15:30 スタンダード80 (80分)	14:00~14:45 Beet Drum Diet 3.0 (45分)	
	桑原			岡田	鈴木	日暮	岡田	
						15:45~16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	16:00~17:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	
						和平	岡田	
						17:30~18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)		
						鈴木		
	17:30~18:30 スタンダード80 (80分)	17:30~18:30 エアロピヨガ (80分)	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ (80分)	17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)				17:30~18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)
	鈴木	和平	日暮	橋				和平
	19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	19:15~20:15 子宮温活ヨガ (80分)	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	19:15~20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分)				19:15~20:15 骨盤矯正ヨガ (80分)
	和平	鈴木	北島	岡田				日暮
21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (80分)	21:00~22:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分)	21:00~22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	21:00~22:00 スタンダード80 (80分)				21:00~22:00 もも尻ヨガティス (80分)	
和平	和平	岡田	日暮				和平	

- ◆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。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



札幌駅前店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月16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 ホットピラティス (90分) 桑原	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ (90分) 桑原		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (90分) 鈴木	女性のための栄養学 プチ講座(10分) 鈴木	10:30~11:30 スタンダード80 (90分) 日暮	定休日	10:30~11:30 肩コリリラックスヨガ (90分) 桑原
12:15~13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(90分) 橋	12:15~13:15 エアロピヨガ (90分) 和平		12:15~13:45 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 橋	10:30~11:30 フェスタ特別レッスン 鈴木	12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 鈴木		12:15~13:15 ホットピラティス (90分) 桑原
14:00~15:00 スタンダード80 (90分) 桑原	14:00~15:00 ホットピラティス (90分) 桑原		14:30~15:30 子宮温活ヨガ (90分) 鈴木	ダイエットと食事 プチ講座(10分) 鈴木	14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (90分) 日暮		14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(90分) 和平
				12:15~13:15 小顔リフトピラティス (90分) 岡田	15:45~16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (90分) 鈴木		
				タンパウ質と美容の関係 プチ講座(10分) 日暮			
				14:00~15:00 フェスタ特別レッスン 日暮			
17:00~18:30 FIRE (90分) 北島		17:30~18:30 スタンダード80 (90分) 日暮	17:30~18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (90分) 和平	健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 和平			17:30~18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(90分) 橋
19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (90分) 和平	19:15~20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(90分) 橋	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (90分) 岡田	19:15~20:15 エアロピヨガ (90分) 和平	15:45~17:15 フェスタ特別WS 和平			19:15~20:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) 岡田
21:00~22:00 背中美人ヨガ (90分) 鈴木	21:00~22:00 子宮温活ヨガ (90分) 鈴木	21:00~22:00 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) 岡田	21:00~22:00 スタンダード80 (90分) 日暮	18:00~19:00 骨盤矯正ヨガ (90分) 日暮			21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ (90分) 日暮

札幌駅前店【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 もも尻ヨガティス (90分) 和平		10:30~11:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) 岡田	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ (90分) 日暮	10:30~11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岡田	年末年始休業	年末年始休業
12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ (90分) 日暮		12:15~13:15 スタンダード80 (90分) 日暮	12:15~13:15 背中美人ヨガ (90分) 鈴木	12:15~13:15 スタンダード80 (90分) 鈴木		
		14:00~15:00 小顔リフトピラティス (90分) 岡田	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (90分) 鈴木	14:00~15:00 小顔リフトピラティス (90分) 岡田		
			15:45~16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岡田	15:45~17:45 108回太極礼拝 (120分) 和平		
			17:30~18:30 スタンダード80 (90分) 日暮			
17:30~18:30 背中美人ヨガ (90分) 鈴木	17:30~18:30 小顔リフトピラティス (90分) 和平	17:00~18:30 EX/パワーヨガ (会員様限定)(90分) 和平				
19:15~20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(90分) 橋	19:15~20:15 もも尻ヨガティス (90分) 和平	19:15~20:15 腸活ヨガ ver.2 (90分) 鈴木				
21:00~22:00 オトナのための オールインワンヨガ (90分) 岡田	21:00~21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 鈴木	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (90分) 和平				

【お問い合わせセンター】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)