

旭川店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年12月7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 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 勝本		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) Misako	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) Misako		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) Misako	10:30～11:30 腫れレディューサー ヨガ(80分) 勝本	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 勝本
12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 青木		12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 青木	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 佐藤		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 勝本	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 勝本	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 清都
14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 勝本		14:00～14:45 Beet Drum Diet 3.0 (45分) Misako	14:00～15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) Misako		14:00～14:45 ピラティス フットキャンプ (45分) 佐藤	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 清都	14:00～15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 勝本
15:45～16:45 全身とのお 腹たまんまヨガ (80分) 青木						15:45～16:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 勝本	15:45～16:30 BEAT CORE HIT (45分) 清都
						17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 清都	
		17:30～18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 勝本		17:00～18:30 アドバンス80 (会員様限定)(80分) Misako	17:30～18:15 BEAT CORE HIT (45分) 清都		
		19:15～20:15 フェイスアップヨガ (80分) 青木	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 勝本	19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 佐藤	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 佐藤		
		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 勝本	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 青木	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) Misako	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 清都		

旭川店【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
	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 勝本	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 勝本		10:30～11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) Misako	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 佐藤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤	
	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 勝本	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 青木		12:15～13:15 フェイスアップヨガ (80分) 青木	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 勝本	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 青木	
	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤			14:00～14:45 Beet Drum Diet 3.0 (45分) Misako	14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 佐藤	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 佐藤	
					15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (80分) 勝本	15:45～16:45 フェイスアップヨガ (80分) 青木	
					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) Misako		
	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 青木	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 佐藤	17:30～18:30 フェイスアップヨガ (80分) 青木	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 佐藤			
	19:15～20:00 ピラティス フットキャンプ (45分) 佐藤	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 勝本	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 勝本	19:15～20:15 エアロピヨガ (80分) 青木			
	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 青木	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 青木	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 佐藤			

- ◆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た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



旭川店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年12月7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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) Misako	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 勝本		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 勝本	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 勝本	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン 青木		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 勝本
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) Misako	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 勝本		12:15～13:15 スタンダード80 (60分) Misako	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 青木	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (60分) 佐藤		12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Misako
14:00～15:00 エアロビヨガ (60分) 青木	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 佐藤		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) Misako	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤	14:00～15:00 フェスタ特別レッスン 勝本		14:00～15:00 スタンダード80 (60分) Misako
				15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 佐藤	15:45～17:15 フェスタ特別WS 青木		
				17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 青木			
17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 勝本		17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 佐藤	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 勝本				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤
19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 青木	19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 佐藤	19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 佐藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤				19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 青木
21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 勝本	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 青木	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 青木	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 佐藤				21:00～22:00 ホットピラティス (60分) 佐藤

旭川店【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 エアロビヨガ (60分) 青木		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 勝本	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) Misako	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤		
12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 勝本		12:15～13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) Misako	12:15～13:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Misako	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 青木		
		14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分) Misako	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 佐藤	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 佐藤		
			15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 勝本	15:30～17:30 108回太極礼拝 (120分) 勝本		
			17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 佐藤		年末年始休業	年末年始休業
17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 佐藤	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 青木	17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 勝本				
19:15～20:15 フェイスアップヨガ (60分) 青木	19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 佐藤	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 青木				
21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 佐藤	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 青木	21:00～22:00 フェイスアップヨガ (60分) 青木				

【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)