	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
00:								
0:00								
		10:30~11:30 オトナのための	10:30~11:15 ピラティスプートキャンプ	10:30~11:30 スタンダード60		10:30~11:30 美姿勢	10:30~11:30 SUMO YOGA	
1:00		オールインワンヨガ	佐藤	- 単川		アンチエイジングヨガ Misako	青木	
::00		12:15~13:15	12:00~13:00 リンパデトックスヨガ	12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15	
:00		スタンダード60 星川	佐藤	背中美人ヨガ 青木		みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	スタンダード60 星川	
.00			13:45~15:15			-		
:00		14:00~15:00 ボールでゆがみとりョか 勝本	アドパンス90 (会員様限定) 青木	14:00~15:00 スタンダード60 星川	<u> </u>	14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition		
:00					定	Misako		
3:00			16:00~17:00	15:45~16:45 はじめてのパワーヨガ	休			
			スタンダード60 星川	(会員樣限定)青木	• •			
:00	17:30~18:30	17:30~18:15			日	17:30~18:30	17:30~18:15	17:30~18:3
:00	77:30~18:30 スタンダード60 星川	17:30~18:16 ピラティスプートキャンプ 佐藤	17:45~18:30 BEAT CORE HIIT			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX	17:30~18:15 ピラティスプートキャンプ 佐藤	7:30~ 8:3 腸活ヨガ ver.2 青木
			青木			勝本		
:00	19:15~20:00 ピラティスブートキャンプ	19:15~20:15 スタンダード60				19:15~20:15 スタンダード60	19:15~20:15 はじめてのパワーヨガ	19:15~20:1 スタンダード60
:00	佐藤	星川				星川	(会員様限定)勝本	星川
:00	21:00~22:00	21:00~22:00				21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:0
	スタンダード60 星川	リンパデトックスヨガ 佐藤				はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝本	リンパデトックスヨガ 佐藤	背中美人ヨガ 青木
:00								

旭川庄【8日9日~8日15日スケジュール】

10:30		旭川店[8月9	9日~8月15	日スケジュー	V)			
10:30~11:30		8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30~11;30	9:00							
11:00	10:00		10:30~11:30	10:30~11:15			10:30~11:30	
12:15 ~ 13:15	11:00	背中美人ヨガ 青木	オールインワンヨガ			セルトル美脚ヨガ 勝本	FRUITY DIET	
13:00 14:00~14:45	12:00	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15	
15:00 15:45~16:45	13:00	ビューティーヨガ	エアロピヨガ	オールインワンヨガ			セルトル姜脚ヨガ	
15:00 15:45~16:45	14:00	14:00~14:45	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00	
16:00		ピラティスブートキャンプ	ボールでゆがみとりヨガ	リンパデトックスヨガ	定	はじめてのパワーヨガ	スタンダード60	
17:30~18:30	15:00		15.45.10.45	15.45.40.45	41			
17:30~18:30 スタンダード60 ピラティスブートキャンプ 佐藤 19:15~20:15 みるみる変わる 変勢ピラティス 佐藤 21:00 21:00~22:00 スタンダード60 星川 21:00~22:00 スタンダード60 星川 21:00~22:00 スタンダード60 星川 21:00~21:45 星川 21:00~21	16:00		スタンダード60	ポールでゆがみとりヨガ	怀			
18:00 21:00~22:00 スタンダード60 21:00~21:45 21:00 21:00~21:45 21:00 21:00~21:45 21:00 21:00~21:45 21:00~21:00 21:00~21:45	17:00	17.00 10.00	47.00 40.45		日	17.00. 10.00		17.00 10.00
19:15~20:15 みるみを食わる 姿勢ピラティス 佐藤 21:00 ~22:00 スタンダード60 星川 19:15~20:15 19:15 スタンは 変勢ピラティス 佐藤 21:00~22:00 スタンダード60 星川	18:00	スタンダード60	ピラティスブートキャンプ			スタンダード60		17:30~18:30 エ ア ロピヨガ 青木
21:00 佐藤 佐藤 佐藤	19:00	みるみる変わる				ピラティスブートキャンプ	みるみる変わる	19:15~20:15 スタンダード60 星川
スタンダード60 スタンダード60 ピラティスブートキャンプ 陽活電 温川	20:00	佐藤				H25.7008		4 /11
22:00	21:00	スタンダード60				スタンダード60	ピラティスブートキャンプ	21:00~22:00 腸活ヨガ ver.2 青木
	22:00							

【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) ◆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。
- ◆ロ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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

旭川店【8月16日~8月23日スケジュール】

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
9:00								
10:00								
	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30
	アロマリラックスヨガ	スタンダード60	はじめてのパワーヨガ		セルトル美脚ヨガ	スタンダード60		ココロカラダリセットヨガ
11:00	DEEP FOREST Misako	星川	(会員襟限定)青木		勝本	星川		Misako
12:00								
	12:15~13:15 膣 トレ	12:15~13:15 パワーヨガAdvance	12:15~13:15 みるみる変わる		12:15~13:15 ポールでゆがみとりヨガ	12:15~13:00 ピラティスブートキャンプ		12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ
	ビューティーヨガ	(会員様限定)勝本	姿勢ピラティス		勝本	佐藤		勝本
13:00	勝本		佐藤					
14:00	14:00~15:30	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~14:45			14:00~14:45
	アドパンス90 (会員様限定)	膣 トレ ピューティーヨガ	スタンダード60 星川	—	ピラティスプートキャンプ 佐藤			Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition
15:00	Misako	勝本		定				Misako
13.00								
		15:45~16:45	15:45~16:45	/+				
16:00		SUMO YOGA 青木	リンパデトックスヨガ 佐藤	休				
		有 本	1年票					
17:00				B				
	47.00.40.45	17:30~18:30			17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30
	17:30~18:15 BEAT CORE HIIT	スタンダード60			パワーヨガAdvance	背中美人ヨガ	スタンダード60	みるみる変わる
18:00	青木	星川			(会員様限定)青木	青木	星川	姿勢ピラティス 佐藤
								K-1.00F
19:00								
	19:15~20:15 スタンダード60				19:15~20:15 腸活ヨガ ver.2	19:15~20:15 ポールでゆがみとりョか	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ
	星川				青木	勝本	勝本	FRUITY DIET
20:00								
21:00	21:00~22:00				21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00
	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX				スタンダード60 星川	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)青木	スタンダード60 星川	リンパデトックスヨガ 佐藤
22:00	青木							paring.
22:00								
	l .	1	1		1	l		1

旭川店【8月24日~8月31日スケジュール】

	旭川店[8月4				00000(4)	0 H 0 0 H (±)	0000(4)	000000
9:00	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
10:00								
	10:30~11:15 ピラティスブートキャンプ	10:30~11:30 スタンダード60		10:30~11:30 みるみる変わる	10:30~11:30 SUMO YOGA		10:30~11:30 スタンダード60	10:30~11:15 ピラティスプートキャンプ
11:00	佐藤	星川		姿勢ピラティス	青木		星川	佐藤
				佐藤				
12:00	-							
12.00	12:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:00	12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15
	スタンダード60 星川	セルトル美聞ヨガ 勝本		Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition	パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本		パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	スタンダード60 星川
13:00				Misako				
14:00	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00
	パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	スタンダード60 星川	ė.	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX	膣 トレ ビューティーヨガ		スタンダード60 星川	膣 トレ ビューティーヨガ
15:00			定	Misako	勝本			勝本
15:00								
	15:45~16:45	15:45~16:45	休					15:45~16:45
16:00	スタンダード60 星川	ボールでゆがみとりヨガ 勝本	1 1					パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本
	<u>=</u> //	# *						(四风环既是/数个
17:00	-		B					
	17:30~18:30		н	17:30~18:15		17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30
18:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST			BEAT CORE HIIT 青木		リンパデトックスヨガ 佐藤	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET	リンパデトックスヨガ 佐藤
18:00	勝本			日本		江屏	勝本	74.5
19:00				19:15~20:15	19:15~20:00	19:15~20:15	19:15~20:15	
				スタンダード60	ピラティスプートキャンプ	スタンダード60	リンパデトックスヨガ	
20:00	_			星川	佐藤	星川	佐藤	
01-00				01.0000.00	21:00~22:00	01.0000.00	01.00.01.45	
21:00				21:00~22:00 施 トレ	スタンダード60	21:00~22:00 みるみる変わる	21:00~21:45 ピラティスブートキャンプ	
				ビューティーヨガ 青木	星川	姿勢ピラティス 佐藤	佐藤	
22:00	1			id viv		(Sales California		