

旭川店【9月1日～9月8日スケジュール】

2024年8月24日更新

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
9:00		定 休 日							
10:00									
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 藤本			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX Misako	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤		10:30～11:30 ココロカラダリセット30 Misako	10:30～11:30 スタンダード60 黒川	10:30～11:30 はじめての「ワーク」 (会員様限定)青木
12:00	12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 佐藤			12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 藤本	12:15～13:15 スタンダード60 黒川		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 青木	12:15～13:15 スタンダード60 黒川
13:00									
14:00	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 藤本			14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) Misako			14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition Misako	14:00～15:00 スタンダード60 黒川	14:00～15:00 ココロカラダリセット30 青木
15:00									
16:00	15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤							15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 佐藤	15:45～16:45 スタンダード60 黒川
17:00									
18:00				17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 佐藤	17:30～18:30 ココロカラダリセット30 Misako	17:30～18:30 スタンダード60 黒川	17:30～18:30 エアロピヨガ 青木	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	
19:00			19:15～20:15 育中美人ヨガ 青木	19:15～20:15 スタンダード60 黒川	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	19:15～20:15 スタンダード60 黒川			
20:00									
21:00			21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 青木	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition Misako	21:00～22:00 スタンダード60 黒川	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 青木			
22:00									

旭川店【9月9日～9月15日スケジュール】

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
9:00							
10:00		10:30～11:30 スタンダード60 黒川	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 藤本		10:30～11:30 育中美人ヨガ 青木	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 藤本	10:30～11:30 スタンダード60 黒川
11:00							
12:00		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	12:15～13:15 スタンダード60 黒川		12:15～13:15 スタンダード60 黒川	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木	12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 佐藤
13:00							
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 黒川	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)藤本		14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 青木	14:00～15:00 スタンダード60 黒川	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤
15:00							
16:00						15:45～16:30 ピラティスブートキャンプ 佐藤	15:45～16:45 スタンダード60 黒川
17:00							
18:00		17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 藤本		17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 青木	17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 佐藤	17:30～18:30 スタンダード60 黒川	
19:00		19:15～20:00 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 姿勢ピラティス 佐藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 藤本		
20:00							
21:00		21:00～22:00 ホールでゆがみトリヨガ 藤本	21:00～22:00 エアロピヨガ 青木	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤		
22:00							

定
休
日

【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の開始の1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1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▶



旭川店【9月16日～9月23日スケジュール】

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 全身とこのう 寝たまんまヨガ 青木	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 勝本			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST Misako	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 佐藤	10:30～11:30 スタンダード60 黒川	
12:00	12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 佐藤	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤			12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition Misako	12:15～13:15 スタンダード60 黒川	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	
13:00								
14:00	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 青木				14:00～15:00 スタンダード60 黒川	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	14:00～15:00 スタンダード60 黒川	
15:00								
16:00						15:45～16:45 スタンダード60 黒川	15:45～16:45 ピラティスブートキャンプ 佐藤	
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 黒川	17:30～18:30 SUMO YOGA 青木	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤			
19:00								
20:00	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 勝本	19:15～20:15 スタンダード60 黒川	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 青木	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 佐藤				
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 黒川	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 青木	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 佐藤	21:00～22:00 背中美人ヨガ 青木				
22:00								

定休日

定休日

旭川店【9月24日～9月31日スケジュール】

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)勝本	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤		10:30～11:30 エアロピヨガ 青木	10:30～11:30 腫トレ 勝本	10:30～11:30 SUMO YOGA 青木	
12:00	12:15～13:15 ホールドゆがみトリガ 勝本	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 勝本		12:15～13:15 ホットピラティス 佐藤	12:15～13:15 ホールドゆがみトリガ 勝本	12:15～13:15 スタンダード60 黒川	
13:00							
14:00	14:00～15:00 ホットピラティス 佐藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤		14:00～15:00 全身とこのう 寝たまんまヨガ 青木	14:00～14:45 ピラティスブートキャンプ 佐藤	14:00～15:00 ホットピラティス 佐藤	
15:00							
16:00					16:45～16:45 リンパデトックスヨガ 佐藤	16:45～16:45 スタンダード60 黒川	
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 黒川		17:30～18:30 スタンダード60 黒川	17:30～18:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)勝本	17:30～18:30 背中美人ヨガ 青木		
19:00	19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 青木	19:15～20:15 スタンダード60 黒川	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 勝本	19:15～20:15 スタンダード60 黒川			
20:00							
21:00	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 青木	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 青木	21:00～22:00 スタンダード60 黒川	21:00～22:00 腫トレ 勝本			
22:00							

定休日