

旭川店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月16日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
年末年始休業	年末年始休業		10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 佐藤	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 青木	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) Misako	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 藤本	
			12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 藤本	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤		12:15～13:15 Misako	12:15～13:00 Hot Pilates (80分) 佐藤	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Misako
		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 藤本	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 佐藤	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 青木		14:00～15:00 Misako	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) Misako	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) Misako
		15:45～16:45 エアロピヨガ (80分) 青木	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 藤本	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 佐藤				
		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 藤本	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 青木					
						17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 藤本		
						19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 佐藤	19:15～20:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 青木	
						21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 藤本	21:00～21:45 ピラティス フットキャンピング (45分) 佐藤	

旭川店【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 リンパデトックスヨガ (80分) Misako	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 佐藤	10:30～11:30 エアロピヨガ (80分) 青木	定休日	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) Misako	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 青木		
	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 佐藤	12:15～13:15 オトナのための オールインヨガ (80分) 藤本	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 青木	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 藤本		
	14:00～15:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分) Misako	14:00～14:45 ピラティス フットキャンピング (45分) 佐藤	14:00～15:00 全身ととのう 寝たままヨガ (80分) 青木		14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Misako			
		15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (80分) 青木	15:45～16:45 ホットピラティス (80分) 佐藤					
17:00～18:30 アドバンス80 (会員様限定) (90分) Misako		17:30～18:30 腸トレビューティー ヨガ (80分) 藤本						
	17:30～18:30 オトナのための オールインヨガ (80分) 藤本					17:30～18:30 ダイエットヨガ (80分) 藤本	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分) 佐藤	17:30～18:15 ピラティス フットキャンピング (45分) 佐藤
19:15～20:00 ピラティス フットキャンピング (45分) 佐藤	19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 佐藤					19:15～20:00 BEAT CORE HIIT (45分) 青木	19:15～20:15 ダイエットヨガ (80分) 藤本	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (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 腸トレビューティー ヨガ (80分) 藤本					21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 藤本	21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 佐藤	21:00～22:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 青木

- ◆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



旭川店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月16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 オトナのための オールインヨガ(80分) 勝本	10:30～11:30 金身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 青木	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 青木	定休日	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 勝本	10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分) 勝本		10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Misako
12:15～13:15 ココロカラダ リセットヨガ(80分) Misako	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 青木	12:15～13:15 オトナのための オールインヨガ(80分) 勝本		12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Misako	12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ(80分) 勝本		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) Misako
14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) Misako	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 佐藤	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 青木		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) Misako	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 青木		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 佐藤
	15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 佐藤	15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ(45分) 佐藤					
	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 青木						
17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 佐藤				17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 佐藤	17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ(45分) 佐藤	17:30～18:30 金身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 青木	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80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 エアロビヨガ (80分) 青木	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 青木	19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 佐藤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 青木
21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 佐藤				21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分) 佐藤	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 佐藤	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 青木	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 青木

旭川店【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 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 勝本	10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 勝本	定休日	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ(80分) Misako	10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 佐藤		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 青木	
12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 佐藤	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 青木		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 佐藤	12:15～13:15 ダイエットヨガ (80分) 勝本	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) Misako		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) Misako
14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 勝本	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 勝本		14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分) Misako				14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Misako
15:45～16:45 エアロビヨガ (80分) 青木	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 青木						
17:30～19:00 特別レッスン 北島							
				17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 勝本	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 青木	17:30～18:30 ダイエットヨガ (80分) 勝本	17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 勝本
				19:15～20:15 エアロビヨガ (80分) 青木	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 勝本	19:15～20:15 ココロカラダ リセットヨガ(80分) 青木	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT (45分) 青木
				21:00～22:00 ダイエットヨガ (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 DEEP FOREST(80分) 勝本	21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 勝本

【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)