

# 旭川店(9月1日~9月8日スケジュール)

2018年 8月 24日 更新

	9月 1日(土)	9月 2日(日)	9月 3日(月)	9月 4日(火)	9月 5日(水)	9月 6日(木)	9月 7日(金)	9月 8日(土)	
9:00			<b>定 休 日</b>						
10:00	10:00~11:00 肩コリラックスヨガ 堂坂	10:00~11:00 ピギナー60 尾形			10:00~11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 増井	10:00~11:00 ピギナー60 北村	10:00~11:00 ダイエットヨガ (会員様限定)増井	10:00~11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 尾形	<b>全 店 研 修</b>
12:00	11:30~12:30 ピギナー60 大竹	11:30~12:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)増井			11:30~13:00 アドバンス90 (会員様限定) 堂坂	11:30~12:30 フェイスアップヨガ 櫻井	11:30~12:30 ピギナー60 大竹	11:30~12:30 リンパデトックスヨガ 北村	
13:00	13:00~14:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)櫻井	13:00~14:00 DEEP RELAX 60 (定員30名) 堂坂			13:30~14:30 ピギナー60 大竹	13:00~14:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)尾形	13:00~14:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 増井	13:00~14:00 セルトル美脚ヨガ 尾形	
14:00									
15:00	14:30~15:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 堂坂	14:30~15:30 骨盤矯正ヨガ 尾形					14:30~15:30 肩コリラックスヨガ 尾形	14:30~15:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	
16:00	16:00~17:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	16:00~17:00 凹ますヨガティス 堂坂							
17:00	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ 櫻井	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 北村							
18:00					18:00~19:00 背中美人ヨガ 堂坂	18:00~19:00 リンパデトックスヨガ 増井	17:50~19:20 アドバンス90 (会員様限定) 堂坂	18:00~19:00 ピギナー60 櫻井	
19:00									
20:00				19:30~20:30 55 櫻井	19:30~20:30 ピギナー60 大竹	19:40~20:40 骨盤矯正ヨガ 尾形	19:30~20:15 Beat Drum Diet2.0 櫻井		
21:00				20:50~21:50 ピギナー60 北村	20:50~21:50 ぼっこりお腹解消ヨガ (会員様限定)堂坂	21:00~22:00 DEEP RELAX 60 (定員30名) 堂坂			
22:00									

# 旭川店【9月9日~9月15日スケジュール】

	9月 9日(日)	9月 10日(月)	9月 11日(火)	9月 12日(水)	9月 13日(木)	9月 14日(金)	9月 15日(土)
9:00							
10:00			10:00~11:00 ピギナー60 櫻井	10:00~11:00 フェイスアップヨガ 増井	10:00~11:00 セルトル美脚ヨガ 尾形	10:00~11:00 ゆるめてゆがみとりヨガ 増井	10:00~11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 櫻井
11:00							
12:00			11:30~12:15 Beat Drum Diet2.0 櫻井	11:30~12:30 ピギナー60 大竹	11:30~12:30 腸活ヨガ 櫻井	11:30~12:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 櫻井	11:30~12:30 リンパデトックスヨガ 北村
13:00			13:00~14:00 リンパデトックスヨガ 北村	13:00~14:00 ホットピラティス 増井	13:00~14:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 尾形	13:00~14:00 ピギナー60 大竹	13:00~14:00 セルトル美脚ヨガ 櫻井
14:00							
15:00			14:30~15:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 櫻井			14:30~15:30 ダイエットヨガ (会員様限定)増井	14:30~15:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)尾形
16:00							16:00~17:00 ピギナー60 大竹
17:00							17:30~18:30 肩コリラックスヨガ 尾形
18:00			18:00~19:00 骨盤矯正ヨガ 増井	18:00~19:00 ピギナー60 大竹	18:00~19:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	18:00~19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 櫻井	
19:00							
20:00			19:30~20:30 ピギナー60 北村	19:30~20:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)尾形	19:30~20:30 ピギナー60 大竹	19:30~20:30 リンパデトックスヨガ 北村	
21:00			20:50~21:50 ホットピラティス 増井	20:50~21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 尾形	20:50~21:35 Beat Drum Diet2.0 櫻井	20:50~21:50 ピギナー60 北村	
22:00							

(日曜日/祝日 受付時間 8:30~19:00)

※上記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)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

※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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回ずつに制限されます。

※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。

# 旭川店【9月16日～9月23日スケジュール】

2018年 8月 24日 更新

	9月 16日(日)	9月 17日(月)	9月 18日(火)	9月 19日(水)	9月 20日(木)	9月 21日(金)	9月 22日(土)	9月 23日(日)	
9:00									
10:00	10:00～11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	定 休 日	10:00～11:00 ビギナー60 北村	10:00～11:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)尾形	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 尾形	10:00～11:00 ビギナー60 尾形	10:00～11:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)増井	10:00～11:00 ビギナー60 北村	
11:00									
12:00	11:30～12:30 骨盤矯正ヨガ 増井		11:30～12:30 セルトル美脚ヨガ 尾形	11:30～12:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	11:30～12:30 ビギナー60 櫻井	11:30～12:30 腸活ヨガ 櫻井	11:30～12:30 ビギナー60 大竹	11:30～12:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 増井	
13:00	13:00～14:00 ビギナー60 尾形		13:00～14:00 リンパデトックスヨガ 北村	13:00～14:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 尾形	13:00～14:00 肩コリラックスヨガ 尾形	13:00～14:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 尾形	13:00～14:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)尾形	13:00～14:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 櫻井	
14:00	14:30～15:30 ホットピラティス 増井		14:30～15:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 尾形					14:30～15:30 フェイスアップヨガ 増井	14:30～15:30 リンパデトックスヨガ 増井
15:00									
16:00	16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 北村							16:00～17:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 尾形	16:00～16:45 Beat Drum Diet2.0 櫻井
17:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 尾形							17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 北村	17:30～18:30 ビギナー60 大竹
18:00				18:00～19:00 ビギナー60 大竹	18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 櫻井	18:00～19:00 ダイエットヨガ (会員様限定)増井	18:00～19:00 ビギナー60 増井		
19:00				19:30～20:15 Beat Drum Diet2.0 櫻井	19:30～20:30 ビギナー60 大竹	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 櫻井	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 北村		
20:00			20:50～21:50 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 櫻井	20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ 櫻井	20:50～21:50 ゆるめてゆがみとりヨガ 増井	20:50～21:50 ホットピラティス 増井			
21:00									
22:00									

# 旭川店【9月24日～9月31日スケジュール】

	9月 24日(月)	9月 25日(火)	9月 26日(水)	9月 27日(木)	9月 28日(金)	9月 29日(土)	9月 30日(日)	9月 31日(月)	
9:00									
10:00		10:00～11:00 腸活ヨガ 櫻井	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 櫻井	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 尾形	10:00～11:00 ビギナー60 大竹	10:00～11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北村	10:00～10:45 Beat Drum Diet2.0 櫻井		
11:00		11:30～12:30 ビギナー60 北村	11:30～12:30 リンパデトックスヨガ 北村	11:30～12:30 ビギナー60 大竹	11:30～12:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 櫻井	11:30～12:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)尾形	11:30～12:30 ビギナー60 北村		
12:00									
13:00		13:00～14:00 セルトル美脚ヨガ 櫻井	13:00～14:00 ビギナー60 大竹	13:00～14:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 尾形	13:00～14:00 骨盤矯正ヨガ 増井	13:00～14:00 ビギナー60 北村	13:00～14:00 フェイスアップヨガ 櫻井		
14:00	定 休 日				14:30～15:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 櫻井	14:30～15:30 ホットピラティス 増井	14:30～15:30 骨盤矯正ヨガ 尾形	定 休 日	
15:00									
16:00						16:00～17:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 尾形	16:00～17:00 ビギナー60 大竹		
17:00						17:30～18:30 ゆるめてゆがみとりヨガ 増井	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 尾形		
18:00		18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 尾形	18:00～19:00 Beat Drum Diet2.0 櫻井	18:00～19:00 フェイスアップヨガ 櫻井	18:00～19:00 ビギナー60 北村				
19:00		19:30～20:30 ビギナー60 大竹	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 尾形	19:30～20:30 ビギナー60 大竹	19:30～20:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)増井				
20:00		20:50～21:35 肩コリラックスヨガ 尾形	20:50～21:50 ビギナー60 尾形	20:50～21:50 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)櫻井	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 北村				
21:00									
22:00									

※上記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)

※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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回ずつに制限されます。  
 ※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。

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。  
 ◆ご予約されたレッスンをキャンセル、又は変更される場合は1時間前迄にご連絡をお願い致します。