

旭川店【11月1日～11月8日スケジュール】

2021年 10月 15日 更新

	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)	11月7日(日)	11月8日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 増井	10:30～11:30 青中美人ヨガ 大園		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ* (会員様限定)藤本	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 今村	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 大園	
12:00								
13:00		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の脚青中Edition 大園	12:15～13:15 肩活ヨガ 今村		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 藤本	12:45～13:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 増井	
14:00		14:00～15:00 青整鍼正ヨガ 増井	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 藤本		14:00～15:00 免疫セラピー*ヨガ 藤本	14:00～15:00 スリムアップブレス 増井	14:30～15:30 リンパデラックスヨガ 藤本	
15:00								
16:00		15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村				15:45～16:45 スタンダード60 今村	16:15～17:15 ホットピラティス 増井	
17:00								
18:00		17:30～18:30 スタンダード60 今村	17:30～18:30 免疫セラピー*ヨガ 藤本	17:30～18:30 ダイエッショヨガ 藤本	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大園	17:30～18:30 青整鍼正ヨガ 増井		
19:00		19:15～20:15 パワーヨガAdvanced (会員様限定)藤本		19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 今村	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 増井			
20:00								
21:00		21:00～22:00 肩活ヨガ 今村		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤本	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の脚青中Edition 大園			
22:00								

定
休
日

旭川店【11月9日～11月15日スケジュール】

	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)	11月14日(日)	11月15日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 増井	10:30～11:30 免疫セラピー*ヨガ 藤本		10:30～11:30 セルトルト美脚ヨガ 藤本	10:30～11:30 スタンダード60 大園	10:30～11:30 ココロカラリセラピヨガ* 今村	
12:00							
13:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 大園	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 増井		12:15～13:15 スタンダード60 今村	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 増井	
14:00		14:00～15:00 ダイエッショヨガ 藤本		14:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 藤本	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 増井	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の脚青中Edition 大園	
15:00							
16:00							
17:00		17:30～18:30 肩活ヨガ 今村		17:00～18:00 骨盤矯正ヨガ 増井	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 大園	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 増井	
18:00							
19:00	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ* (会員様限定)藤本	19:15～20:15 SUMO YOGA 大園		18:45～19:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤本	18:15～20:15 スリムアップブレス 増井	15:45～16:45 青中美人ヨガ 大園	15:45～16:45 スタンダード60 今村
20:00							
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 今村		20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 大園	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大園		
22:00							

レッスンのWEB予約はこちらから♪



◆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が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

旭川店【11月16日～11月23日スケジュール】

	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)	11月21日(日)	11月22日(月)	11月23日(火)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 免疫セラピーコガ 勝本	10:30～11:20 全身MAX 増井		10:30～11:30 スタンダード60 今村	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 大園	10:30～11:30 免疫セラピーコガ 勝本		10:30～11:30 ココロカラダリセットコガ 今村
12:00				12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 増井	12:15～13:15 ココロカラダリセットコガ 今村	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村	12:15～13:15 SUMO YOGA 大園
13:00								
14:00	14:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本				14:00～15:00 スタンダード60 大園	14:00～14:50 全身MAX 増井		14:00～16:00 肩コリラックスヨガ 今村
15:00								
16:00					15:45～16:45 リンパティックヨガ 増井	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大園
17:00				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大園	17:30～18:30 勝活ヨガ 今村	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 勝本	17:00～18:00 免疫セラピーコガ 勝本	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本
18:00								
19:00	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 増井	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 大園	19:15～20:15 スタンダード60 増井	18:45～20:15 アド/イン90 (会員様限定) 大園				17:30～18:30 スリムアッププレス 増井
20:00								
21:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 大園	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今村	21:00～22:00 美表身 アンチエイジングヨガ 勝本	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 勝本				
22:00								

定休日

旭川店【11月24日～11月30日スケジュール】

	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)	11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 増井		10:30～11:30 SUMO YOGA 大園	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 今村	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本		10:30～11:30 リンパティックヨガ 勝本
12:00		12:15～13:15 勝活ヨガ 今村		12:15～13:15 スタンダード60 勝本	12:15～13:05 全身MAX 増井	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 今村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大園
13:00							
14:00	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 増井		14:00～15:00 リンパティックヨガ 大園	14:00～16:00 背中美人ヨガ 大園	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝本		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝本
15:00							
16:00					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 増井	15:45～16:45 ココロカラダリセットコガ 今村	
17:00							
18:00			17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 今村	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 増井	17:30～18:30 リンパティックヨガ 大園		17:30～18:30 スタンダード60 今村
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 大園	19:15～20:15 免疫セラピーコガ 勝本	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝本				19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 大園
20:00							
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 勝本	21:00～22:00 スタンダード60 今村	21:00～21:50 全身MAX 増井				21:00～22:00 勝活ヨガ 今村
22:00							

定休日

【お問い合わせセンター】 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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆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が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

