

旭川店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年 1月 15 日更新

2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)	2月5日(日)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)
9:00							
10:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 木村		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 木村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 勝井	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 増井	10:30～11:30 ポールでゆがみヨガ 勝井	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 勝井
11:00							
12:00	12:15～13:05 全身引摺MAX 増井		12:15～13:15 スタンダード60 松本	12:15～13:15 ホットピラティス 増井	12:15～13:15 スタンダード60 勝井	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)木村	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 木村
13:00							
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村		14:00～15:00 フェイスアップヨガ 木村	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝井	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 増井	14:00～15:00 スタンダード60 勝井	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝井	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 松本	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 勝井	17:30～18:30 エアロビヨガ 松本	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 増井	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 増井
20:00							
21:00	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 勝井	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 増井	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 勝井			19:15～20:15 背中美人ヨガ 木村	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)木村
22:00							

定
休
日

旭川店【2月9日～2月15日スケジュール】

2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
9:00						
10:00						
11:00	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)木村	10:30～11:20 全身引摺MAX 増井	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 木村	10:30～11:30 スタンダード60 木村
12:00						
13:00						
14:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 勝井	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 木村	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝井		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 勝井	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 勝井
15:00						
16:00						
17:00						
18:00	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝井	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 増井	17:30～18:30 背中美人ヨガ 木村		17:30～18:30 エアロビヨガ 松本	
19:00	19:15～20:05 全身引摺MAX 増井	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 勝井			19:15～20:15 スタンダード60 増井	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本
20:00						
21:00	21:00～22:00 ポールでゆがみヨガ 勝井	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 増井			21:00～22:00 脂活ヨガ 松本	21:00～22:00 ホットピラティス 増井
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【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 エアロピヨガ 松本	10:30～11:30 リンパデックスヨガ 木村	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 勝本	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)木村	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 増井
12:00								
13:00		12:15～13:15 スタンダード60 木村	12:15～13:15 もも筋ヨガティス 増井	12:15～13:05 全身引締MAX 増井		12:15～13:15 嘘トレ ピューティヨガ 増井	12:15～13:15 特別レッスン※有料 勝本	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 児玉
14:00		14:00～15:00 腸活ヨガ 松本	14:00～15:00 スタンダード60 木村	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 勝本		14:00～16:00 ダイエットヨガ 勝本		14:30～15:30 スリムアッププレス 増井
15:00								
16:00								16:15～17:15 骨盤矯正ヨガ 増井
17:00								
18:00		17:30～18:20 全身引締MAX 増井	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	17:30～18:30 腸活ヨガ 松本		17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 松本	17:30～18:30 スタンダード60 松本	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 児玉
19:00								
20:00		19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 勝本	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 木村			19:15～20:15 Sound Feel Yoga 木村	19:15～20:15 嘘トレ ピューティヨガ 増井	
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 増井	21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 勝本			21:00～22:00 スタンダード60 松本	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 松本	
22:00								

旭川店【2月24日～2月28日スケジュール】

	2月 24日(金)	2月 25日(土)	2月 26日(日)	2月 27日(月)	2月 28日(火)
9:00					
10:00					
11:00		10:30～11:30 腸活ヨガ 松本	10:30～11:30 スタンダード60 松本	10:30～11:15 Best Drum Diet6.0 二の脚育中Edition 松本	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 勝本
12:00					
13:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 増井	12:15～13:15 嘘トレ ピューティヨガ 増井	12:15～13:15 ホットピラティス 増井	12:15～13:15 スタンダード60 松本
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 松本	14:00～15:00 青中大人ヨガ 松本	14:00～15:00 スタンダード60 松本	14:00～15:00 ダイエットヨガ 勝本
15:00					
16:00					
17:00					
18:00		17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 増井	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 松本		17:30～18:30 腸活ヨガ 松本
19:00		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 増井			19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 松本
20:00					
21:00		21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 松本		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 勝本	
22:00					

オンライン講座のご案内

- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆ボディメイクワークショップ
- ◆瞑想指導者養成講座

オンラインワークショップの詳細は

- ・ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座 RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格
- ・骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる！体が変わる！WS
- ・脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会いうための方法を実践を通して身につけていく講座

