

# 札幌駅前店【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 |   |  |                                  |   |  |                                      |  |  |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>橋       |  | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>奥村      | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>和乎            | 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>児玉      | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>高田        | 10:30～11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>和乎          | 10:30～12:00<br>WATER<br>(会員様限定)<br>北島          |
| 12:00 | 12:15～13:45<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>西川     |  | 12:15～13:25<br>ディープブレスヨガ<br>西川   | 12:15～13:15<br>はじめてのハワーヨガ<br>(会員様限定)児玉    | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>高田                  | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>西川      | 12:15～13:05<br>全身引締MAX<br>西川                   | 12:45～13:45<br>リンパデトックスヨガ<br>児玉                |
| 13:00 |   |  |                                  |   |  |                                      |  |  |
| 14:00 |   |  | 14:10～15:10<br>骨盤矯正ヨガ<br>桑原      | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>高田             | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>西川                  | 14:00～15:00<br>Sound Feel Yoga<br>和乎 | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>和乎                  |  |
| 15:00 |   |  |                                  |   |  |                                      |  |  |
| 16:00 |   |  |                                  | 15:45～16:35<br>脂肪燃焼コース<br>サーキットシェイプ<br>似島 | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>児玉 |                                      |  |  |
| 17:00 |   |  |                                  |   |  |                                      |  |  |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>児玉               | 17:30～18:30<br>免疫セラピーヨガ<br>奥村                          | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>高田    | 17:20～18:20<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>和乎     |  |                                      | 17:30～18:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)北島       | 17:30～18:30<br>スリムアッププレス<br>橋                  |
| 19:00 |   |  |                                  |   |  |                                      |  |  |
| 20:00 | 19:15～20:05<br>脂肪燃焼コース<br>ホットボクサダイエット<br>似島 | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>橋         | 19:15～20:15<br>ダイエットヨガ<br>和乎     |   |  | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>奥村        | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>桑原 | 19:15～20:05<br>脂肪燃焼コース<br>マーシャルワークアウト<br>似島    |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>桑原                 | 21:00～21:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>児玉 | 21:00～22:00<br>ポールでゆがみとりヨガ<br>西川 |   |  | 21:00～22:00<br>ココロカラダリセットヨガ<br>児玉    | 21:00～22:00<br>エアロビヨガ<br>奥村                    | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>西川 |
| 22:00 |   |  |                                  |   |  |                                      |  |  |

# 札幌駅前店【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 |  | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ<br>西川                       | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>奥村               | 10:30～11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>和乎                  |          | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>児玉 | 10:30～11:30<br>スリムアッププレス<br>橋               |
| 11:00 |  |   |   |  |          |  |   |
| 12:00 |  | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>桑原 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>高田             | 12:15～13:15<br>免疫セラピーヨガ<br>奥村                          |          | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>奥村                  | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>和乎             |
| 13:00 |  |   |   |  |          |  |   |
| 14:00 |  | 14:00～15:00<br>もも尻ヨガティス<br>西川                   | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>和乎           | 14:00～14:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>児玉 |          | 14:00～15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>和乎                 |   |
| 15:00 |  |   |   |  |          |  |   |
| 16:00 |  |   | 15:45～16:35<br>脂肪燃焼コース<br>サーキットシェイプ<br>似島 | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>高田                          |          |  |   |
| 17:00 | 17:00～18:30<br>EX/パワーヨガ<br>(会員様限定)<br>西川 | 17:30～18:15<br>BEAT CORE HIIT<br>奥村             | 17:20～18:20<br>ダイエットヨガ<br>和乎              |  |          | 17:30～18:30<br>はじめてのハワーヨガ<br>(会員様限定)北島         | 17:30～18:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>児玉           |
| 18:00 |  |   |   |  |          |  |   |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>橋    | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>高田                   |   |  |          | 19:15～20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>桑原                    | 19:15～20:05<br>脂肪燃焼コース<br>ホットボクサダイエット<br>似島 |
| 20:00 |  |   |   |  |          |  |   |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>高田            | 21:00～22:00<br>免疫セラピーヨガ<br>奥村                   |   |  |          | 21:00～21:50<br>全身引締MAX<br>西川                   | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>桑原               |
| 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♪



## 札幌駅前店【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 |  | 10:30～12:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定) 橋             | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>西川                | 10:30～11:20<br>全身引締MAX<br>西川    | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>和 平                 | 10:30～11:30<br>もも尻ヨガティス<br>西川         | 10:30～11:30<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>児 玉        | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>橋 |
| 12:00 |  |   |  |                                 |   |                                       |  |   |
| 13:00 | 12:45～13:45<br>ホットピラティス<br>桑 原           |   | 12:15～13:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>児 玉         | 12:15～13:15<br>エアロビヨガ<br>和 平    | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>児 玉 | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>高 田      | 12:15～13:15<br>ダイエットヨガ<br>和 平                | 12:15～13:15<br>ポールでゆがみとりヨガ<br>西 川             |
| 14:00 |  |   | 14:00～15:00<br>背中美人ヨガ<br>西 川               | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>高 田  | 14:00～15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>和 平          | 14:00～15:10<br>ディープブレスヨガ<br>西 川       |  | 14:00～15:30<br>FIRE<br>(会員様限定)<br>北 島         |
| 15:00 |  | 14:30～15:30<br>腸活ヨガ<br>西 川                      |  |                                 |   |                                       |  |   |
| 16:00 |  |   | 15:45～16:35<br>脂肪燃焼コース<br>サーキットシェイプ<br>似 鳥 | 15:45～16:45<br>肩コリラックスヨガ<br>西 川 |   |                                       |  | 16:15～17:15<br>エアロビヨガ<br>和 平                  |
| 17:00 |  |   |  |                                 |   | 17:00～18:00<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>児 玉 |  |   |
| 18:00 | 17:20～18:30<br>ディープブレスヨガ<br>橋            | 17:30～18:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>児 玉         | 17:20～18:20<br>スタンダード60<br>高 田             |                                 |   |                                       | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>高 田               |   |
| 19:00 |  |   |  |                                 |   | 18:45～19:45<br>スタンダード60<br>高 田        |  |   |
| 20:00 | 19:15～20:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)西川 | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>西 川                    |  |                                 | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>高 田                |                                       | 19:15～20:05<br>脂肪燃焼コース<br>マーシャルワークアウト<br>似 鳥 |   |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>Sound Feel Yoga<br>和 平    | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>児 玉 |  |                                 | 21:00～22:00<br>はじめてのハワ-ヨガ<br>(会員様限定)児玉          | 20:30～22:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)児玉   | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>高 田             |   |
| 22:00 |  |   |  |                                 |   |                                       |  |   |

## 札幌駅前店【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<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>橋            | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>高 田              | 10:30～11:30<br>特別レッスン※有料<br>児 玉  |          | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>桑 原               |
| 12:00 | 12:15～13:05<br>全身引締MAX<br>西 川                    | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>橋 | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>高 田 |          | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>高 田             |
| 13:00 |  |   |                                  |          |  |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>桑 原 | 14:00～15:00<br>はじめてのハワ-ヨガ<br>(会員様限定)西川        | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>和 平   |          | 14:00～15:00<br>エアロビヨガ<br>和 平               |
| 15:00 |  |   |                                  |          |  |
| 16:00 |  | 15:45～16:35<br>脂肪燃焼コース<br>サーキットシェイプ<br>似 鳥    | 15:45～16:45<br>背中美人ヨガ<br>木 村     |          |  |
| 17:00 |  |   |                                  |          |  |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>高 田                 | 17:20～18:20<br>フェイスアップヨガ<br>木 村               |                                  |          | 17:30～18:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>木 村 |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>エアロビヨガ<br>和 平                     |   |                                  |          | 19:15～20:15<br>肩コリラックスヨガ<br>和 平            |
| 20:00 |  |   |                                  |          |  |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>高 田                   |   |                                  |          | 21:00～22:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)児玉   |
| 22:00 |  |   |                                  |          |  |

定  
休  
日

### 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

: 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、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座

オンラインワークショップの詳細は

