

旭川店【11月1日～11月8日スケジュール】

2024年11月9日更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) Misako	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 勝本	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 勝本	定休日	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) Misako	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 勝本		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) Misako
12:15～13:15 背中美人ヨガ (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) 勝本	12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 青木		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 河村	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) Misako		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 青木
14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) Misako	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 青木	14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ(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		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) Misako
	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 河村	15:45～16:45 子宮温活ヨガ (80分) 青木					
	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 青木						
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 河村				17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 勝本		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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 勝本
19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 青木				19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 河村	19:15～20:15 エアロピヨガ (80分) 青木	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) Misako	19:15～20:15 風活ヨガ ver.2 (80分) 青木
21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 河村				21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 勝本	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 青木	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) Misako	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 勝本

旭川店【11月9日～11月16日スケジュール】

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 勝本	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 青木	定休日	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) Misako	10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 勝本		10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Misako	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 勝本
12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 青木	12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ(80分) 勝本		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 青木	12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 青木		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) Misako	12:15～13:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 佐藤
14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 青木	14:00～15:00 風活ヨガ ver.2 (80分) 青木		14:00～14:45 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) 勝本	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) Misako
15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分) Misako	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 勝本						15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) Misako
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) Misako							17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 佐藤
				17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 青木	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) Misako	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 佐藤	17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 勝本
				19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 佐藤	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 勝本	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) Misako	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤
				21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 青木	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) Misako	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) Misako	21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 佐藤

- ◆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。
 - ◆当日にキャンセルされる場合はレッスン開始の1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【11月17日～11月24日スケジュール】

2024年10月16日更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 勝本	定休日	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 勝本	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 勝本		10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(60分) 勝本	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) Misako	10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 青木
12:15～13:15 金典ととう 寝たまんまヨガ (60分) 日野		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 勝本		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) Misako	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Misako	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤
14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ(60分) 勝本		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 勝本	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 青木		14:00～15:00 アドバンス80 (会員様限定)(90分) Misako	14:00～15:00 フェイスアップヨガ (60分) 青木	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 青木
15:45～16:30 ピラティス フットキャンブ (45分) 日野						15:45～16:45 腫トレビューティー ヨガ(60分) 勝本	15:45～16:30 ピラティス フットキャンブ (45分) 佐藤
						17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 青木	
			17:30～18:30 ピラティス フットキャンブ (45分) 佐藤		17:30～18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) Misako	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤	
			19:15～20:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 青木	19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 佐藤	19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 佐藤	19:15～20:15 エアロピヨガ (60分) 青木	
			21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 青木	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 青木	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) Misako	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤	

旭川店【11月25日～11月30日スケジュール】

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
月	火	水	木	金	土
定休日	全店研修	全店研修		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) Misako	10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 青木
				12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 勝本	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 勝本
				14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Misako	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤
					15:45～16:30 ピラティス フットキャンブ (45分) 佐藤
					17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 勝本
				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤	17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 佐藤
				19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 青木	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 勝本
				21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 佐藤

【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)