

旭川店【11月1日～11月8日スケジュール】

2023年11月15日更新

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 松倉		10:30～11:30 青中美人ヨガ 松本	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	10:30～11:30 リンパデックスヨガ 佐藤			
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～19:30 エアロビヨガ 松本	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 松倉	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 松倉	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 松倉				
19:00								
20:00	19:15～20:15 肩トレ ピューティヨガ 勝本	19:15～20:15 スタンダード60 佐藤						
21:00	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 松倉						
22:00								

旭川店【11月9日～11月15日スケジュール】

	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 青中美人ヨガ 松本	10:30～11:30 はじめてのパワーオガ (会員様限定)勝本	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 松倉		10:30～11:30 肩トレ ピューティヨガ 勝本	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 松倉	
12:00							
13:00							
14:00	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	12:15～13:15 リンパデックスヨガ 佐藤	12:15～13:15 スタンダード60 佐藤		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 松倉	12:15～13:15 パワーオガAdvance (会員様限定)勝本	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	14:00～15:00 リンパデックスヨガ 佐藤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUIT DIET 勝本	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松倉		14:00～15:00 はじめてのパワーオガ (会員様限定)勝本	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 松倉	
19:00							
20:00	15:45～16:45 青中美人ヨガ 松本	15:45～16:45 リンパデックスヨガ 佐藤	15:45～16:45 スタンダード60 佐藤		15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 松倉	15:45～20:15 青中美人ヨガ 松本	
21:00	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 松倉				21:00～22:00 スタンダード60 佐藤	21:00～22:00 リンパデックスヨガ 佐藤
22:00							

【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【11月16日～11月23日スケジュール】

	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 松倉	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 松倉	10:30～11:30 スタンダード60 佐藤		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 松本	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 松本	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 松倉
12:00						12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	12:15～13:15 エアロビヨガ 松本
13:00								
14:00		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松倉	14:00～15:00 スタンダード60 佐藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 松倉	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 勝本	
15:00								
16:00						15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 勝本	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本
17:00								
18:00		17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 勝本	17:30～18:30 スタンダード60 佐藤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 松倉	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 勝本
19:00								
20:00		19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 松本	19:15～20:15 青中美人ヨガ 松本			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 松倉	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 勝本	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 佐藤			21:00～22:00 スタンダード60 佐藤	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 松倉	
22:00								

定
休
日

旭川店【11月24日～11月29日スケジュール】

	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 松倉	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 佐藤	10:30～11:30 ダイエットヨガ 勝本	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 松倉	
12:00						12:15～13:15 開脚ヨガ 松本	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 松倉
13:00							
14:00		14:00～15:00 エアロビヨガ 松本	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松倉	14:00～15:00 スタンダード60 佐藤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝本	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤	
15:00							
16:00						15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス 松本	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 松倉
17:00							
18:00		17:30～18:30 ダイエットヨガ 勝本	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 松倉	17:30～18:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)勝本	
19:00						19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 松本	19:15～20:15 スタンダード60 佐藤
20:00							
21:00		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 佐藤			21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 松倉	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 勝本	21:00～22:00 スタンダード60 佐藤
22:00							

定
休
日