

## 旭川店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年11月16日更新

	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 松本	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 松本		10:30～11:30 スタンダード60 佐藤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 佐藤		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝本
12:00					12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝本	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 松本		12:15～13:15 エアロビヨガ 松本
13:00								
14:00	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 松本	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松本	14:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤			14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本
15:00								
16:00			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 松本				
17:00								
18:00	17:30～19:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松本	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 松本		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝本	17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 勝本	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 松本	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤	
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 佐藤			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 松本	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 松本	19:15～20:15 スタンダード60 佐藤	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 松本	
20:00								
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 松本	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝本	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 松本	21:00～22:00 スタンダード60 佐藤	
22:00								

定  
休  
日

## 旭川店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 松本	10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 勝本		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 勝本	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 勝本
12:00			12:15～13:15 肩活ヨガ 松本	12:15～13:15 スタンダード60 佐藤		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	
13:00							
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松本	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝本		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤	14:00～15:00 スタンダード60 佐藤		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 松本
15:00							
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 佐藤	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 佐藤					
17:00							
18:00	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 松本			17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 松本		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 松本	
19:00							
20:00							
21:00				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 勝本	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 松本	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 勝本	19:15～20:15 スタンダード60 佐藤
22:00				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 松本	21:00～22:00 スタンダード60 佐藤	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 松本	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 佐藤

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。  
◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



## 旭川店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	10:20～10:30 アサナ解説【脚開き前屈】	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 松倉	10:30～11:30 肩トレ ピューティヨガ 勝本	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝本	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝本	10:30～11:30 背中美人ヨガ 松本	10:30～11:30 リンドバード60 佐藤
12:00	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 勝本	12:05～12:15 アサナ解説【コラボのポーズ】	12:15～13:15 フェスティ特別レッスン 和平	12:15～13:15 背中美人ヨガ 松本	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 佐藤	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本
13:00								
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松倉	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 佐藤			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 勝本	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 勝本	14:00～15:00 リンドバード60 佐藤	14:00～15:00 スタンダード60 佐藤
15:00								
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 佐藤	15:35～15:45 アサナ解説【肩のポーズ】	16:45～17:15 ステップアップ アサナWS 松本					15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 勝本
17:00								
18:00	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 松倉			17:30～18:30 リンドバード60 佐藤	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	17:30～18:30 スタンダード60 佐藤	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)勝本	17:30～18:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 松倉
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

## 旭川店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)
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 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 松倉	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 松本		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 松倉
12:00		12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 佐藤		12:15～13:15 はじめのパワーヨガ (会員様限定)勝本	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 松倉
13:00						
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松倉		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 松倉		14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 佐藤	
15:00						
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 佐藤				15:30～17:30 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 勝本	
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
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。

