

旭川店【4月1日～4月8日スケジュール】

2024年4月17日更新

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)	
9:00	定 休 日							定 休 日	
10:00									
11:00		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	10:30～11:30 はじめてのハワーク (会員様限定) 勝本			10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 佐藤	10:30～11:30 背中美人ヨガ 松本		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤
12:00									
13:00		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 松本	12:15～13:15 背中美人ヨガ 松本			12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腹背中Edition 松本	12:15～13:15 腸活ヨガ 鈴木		12:15～13:15 スタンダード60 鈴木
14:00		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤				14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	14:00～15:00 エアロビヨガ 松本		14:00～15:00 腸活ヨガ 鈴木
15:00									
16:00							15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 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 はじめてのハワーク (会員様限定) 勝本	17:30～18:30 スタンダード60 鈴木	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 松本	17:30～18:30 スタンダード60 鈴木			
19:00									
20:00		19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 勝本	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	19:15～20:15 スタンダード60 鈴木	19:15～20:15 腸活ヨガ 鈴木				
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 鈴木	21:00～22:00 腸活ヨガ 鈴木	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 鈴木				
22:00									

旭川店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
9:00							定 休 日
10:00	10:30～11:30 エアロビヨガ 松本	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 勝本		10:30～11:30 ダイエットヨガ 勝本	10:30～11:30 ポールでゆがみヨガ 勝本	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	
11:00							
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 ダイエットヨガ 勝本		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 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 腸活ヨガ 鈴木	
13:00							
14:00	14:00～15:00 腸活ヨガ 鈴木	14:00～15:00 スタンダード60 鈴木		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝本	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腹背中Edition 松本	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 松本	
15:00							
16:00					15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	15:45～16:45 スタンダード60 鈴木	
17:00							
18:00	17:30～18:30 ポールでゆがみヨガ 勝本	17:30～18:30 スタンダード60 鈴木	17:30～18:30 スタンダード60 鈴木	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 鈴木		
19:00							
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 鈴木	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	19:15～20:15 スタンダード60 鈴木			
21:00	21:00～22:00 はじめてのハワーク (会員様限定) 勝本	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 松本	21:00～22:00 腸活ヨガ 鈴木	21:00～22:00 腸活ヨガ 鈴木			
22:00							

【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。

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。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【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	
9:00							定 休 日		
10:00									
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 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 腸活ヨガ 鈴木	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) 勝本	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 勝本			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝本
12:00									
13:00									
14:00	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤			14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 勝本	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤			14:00～15:00 はじめての「パワー」が (会員様限定) 勝本
15:00									
16:00					15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 佐藤	15:45～16:45 スタンダード60 佐藤			
17:00									
18:00	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 松本	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本	17:30～18:30 腸活ヨガ 鈴木	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) 勝本	17:30～18:30 スタンダード60 鈴木				17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 松本
19:00									
20:00									
21:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 松本	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 松本	21:00～22:00 スタンダード60 鈴木	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 佐藤					21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本
22:00									

旭川店【4月24日～4月31日スケジュール】

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	
9:00						定 休 日		
10:00								
11:00	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 佐藤	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	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 HERBAL RELAX 勝本
12:00								
13:00								12:15～13:00 BEAT GORE HIIT 石井
14:00	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 松本		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 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
15:00								
16:00				15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定) 勝本	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 松本			
17:00								
18:00		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 松本	17:30～18:30 スタンダード60 佐藤				17:30～18:30 背中美人ヨガ 松本
19:00								
20:00								
21:00	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 佐藤	21:00～22:00 スタンダード60 佐藤	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 松本					21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 佐藤
22:00								