

## 函館店【4月1日～4月8日スケジュール】

2020年 3月15日更新

	4月 1日(水)	4月 2日(木)	4月 3日(金)	4月 4日(土)	4月 5日(日)	4月 6日(月)	4月 7日(火)	4月 8日(水)
9:00								
10:00	10:00～11:00 SLOW FLOW YOGA (会員様限定)赤坂	10:00～11:00 スタンダード60 石川	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 鈴木	9:30～10:30 DEEP RELAX 60 鈴木	9:30～10:30 スリムアップブレス 藤井			
11:00								
12:00	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 赤坂	11:45～12:45 骨盤矯正ヨガ 赤坂	11:45～12:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)藤井	11:15～12:15 Sound Feel Yoga 藤井	11:15～12:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤			
13:00								
14:00	13:30～14:30 SUMO YOGA 石川	13:30～14:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤	13:30～14:30 スタンダード60 小林		13:00～14:00 セルトル美脚ヨガ 小林	13:00～14:00 腸活ヨガ 藤井		
15:00								
16:00								
17:00	17:30～18:30 スタンダード60 小林	17:30～18:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)鈴木		17:00～18:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	14:45～16:15 ホットピラティス 藤井	14:45～16:15 アドバンス90 (会員様限定) 鈴木		
18:00								
19:00	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤		18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 赤坂	16:30～17:30 スタンダード60 小林	17:00～18:00 リンパデトックスヨガ 藤井		
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 藤井	21:00～21:45 Beat Drum Diet 藤井	21:00～22:00 腸活ヨガ 藤井			17:00～18:30 骨盤矯正ヨガ 赤坂	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 鈴木	
22:00								

定  
休  
日

## 函館店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月 9日(木)	4月 10日(金)	4月 11日(土)	4月 12日(日)	4月 13日(月)	4月 14日(火)	4月 15日(水)
9:00							
10:00	10:00～11:00 ホットピラティス 赤坂	10:00～11:00 ココカラタリセトヨガ 石川		9:30～10:15 Beat Drum Diet 藤井	9:30～10:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木		
11:00							
12:00	11:45～12:45 骨盤矯正ヨガ 赤坂	11:45～12:45 スタンダード60 小林		11:00～12:00 リンパデトックスヨガ 藤井	11:15～12:15 スタンダード60 小林		
13:00							
14:00	13:30～14:30 背中美人ヨガ 鈴木	13:30～14:30 肩コリラックスヨガ 鈴木		12:45～13:45 セルトル美脚ヨガ 小林	13:00～14:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)藤井		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 佐藤	17:30～18:15 Beat Drum Diet 藤井				13:30～14:30 DEEP RELAX 60 鈴木	13:30～14:15 Beat Drum Diet 藤井
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 石川		19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤井				
20:00							
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 小林		20:45～21:45 骨盤矯正ヨガ 藤井			19:15～20:15 Sound Feel Yoga 藤井	19:15～20:15 スタンダード60 石川
22:00							

定  
休  
日

## 函館店【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月 16日(木)	4月 17日(金)	4月 18日(土)	4月 19日(日)	4月 20日(月)	4月 21日(火)	4月 22日(水)	4月 23日(木)
9:00								
10:00	10:00～11:00 スタンダード60 笹井	10:00～11:00 DEEP RELAX 60 鈴木	9:30～10:30 Sound Feel Yoga 藤井	9:30～10:30 腸活ヨガ 藤井		10:00～11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤	10:00～11:00 コロカラダリセットヨガ 石川	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 藤井
11:00								
12:00	11:45～12:45 コロカラダリセットヨガ 石川	11:45～12:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤	11:15～12:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木	11:15～12:00 Beat Drum Diet 笹井		11:45～12:45 DEEP RELAX 60 鈴木	11:45～12:45 スタンダード60 石川	11:45～12:45 骨盤矯正ヨガ 藤井
13:00				13:00～14:00 スタンダード60 佐藤	12:45～13:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 藤井			
14:00	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	13:30～14:30 SUMO YOGA 石川		14:45～15:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤	14:30～15:30 セルトル美脚ヨガ 小林	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 石川	13:30～14:30 ホットピラティス 藤井	13:30～14:30 スタンダード60 小林
15:00								
16:00								
17:00	17:30～18:30 背中美人ヨガ 鈴木	17:30～18:30 スタンダード60 石川	16:30～17:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定) 笹井	16:15～17:45 アドバンス90 (会員様限定) 鈴木		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 小林	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 鈴木	17:30～18:30 DEEP RELAX 60 鈴木
18:00								
19:00	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 石川	19:15～20:15 スリムアップフレス 藤井			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤井	19:15～20:15 はじめてのハーネヨガ (会員様限定) 鈴木	19:15～20:15 SUMO YOGA 石川	
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 藤井	21:00～21:45 Beat Drum Diet 笹井			21:00～22:00 凹ますヨガティス 藤井	21:00～22:00 スタンダード60 小林	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 鈴木	
22:00								

定  
休  
日

## 函館店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月 24日(金)	4月 25日(土)	4月 26日(日)	4月 27日(月)	4月 28日(火)	4月 29日(水)	4月 30日(木)
9:00							
10:00	10:00～11:30 アドバンス90 (会員様限定) 鈴木	9:30～10:30 セルトル美脚ヨガ 小林	9:30～10:30 リンパデトックスヨガ 石川		10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	9:30～10:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定) 笹井	10:00～11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤
11:00							
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 藤井	11:15～12:15 DEEP RELAX 60 鈴木	11:15～12:15 コロカラダリセットヨガ 石川		11:45～12:45 肩コリラックスヨガ 鈴木	11:15～12:15 スタンダード60 佐藤	11:45～12:45 セルトル美脚ヨガ 小林
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 小林	13:00～14:00 腸活ヨガ 藤井	13:00～14:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 赤坂		13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 石川	13:00～14:00 コロカラダリセットヨガ 石川	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 佐藤
15:00							
16:00							
17:00	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 石川	14:45～15:45 SUMO YOGA 石川	15:15～16:15 スタンダード60 小林		14:45～15:30 Beat Drum Diet 笹井	16:15～17:15 セルトル美脚ヨガ 小林	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 赤坂
18:00							
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤井				19:15～20:00 Beat Drum Diet 笹井		19:15～20:15 SLOW FLOW YOGA (会員様限定) 赤坂
20:00							
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 赤坂				20:45～21:45 スタンダード60 小林		21:00～22:00 背中美人ヨガ 鈴木
22:00							

定  
休  
日

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付センター】  
専用ダイヤル: 0570-866-968  
(平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)  
(日曜日/祝日 受付時間 8:30～19:00)

※上記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)  
◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。  
◆ご予約されたレッスンをキャンセル、又は変更される場合は

◆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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回ずつに制限されます。

※キャンセル待ちされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。

◆SURF EXERCISE(Basic Balance, Beauty lower body, CORE Beginner)はSURF会員様限定のレッスンです。

※ロープの会員様は追加受講料がかかります。