

## 函館店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年 1月 15 日更新

	2月 1日(水)	2月 2日(木)	2月 3日(金)	2月 4日(土)	2月 5日(日)	2月 6日(月)	2月 7日(火)	2月 8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 田中	10:30～11:30 リンパデックスヨガ 高橋	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 渡邊	10:30～11:30 SUMO YOGA 田中		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 田中	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤
12:00	12:00～13:00 スタンダード60 田中	12:00～13:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) 佐藤	12:00～13:00 ホットピラティス 渡邊	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笠井	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 佐藤		12:00～13:00 背中美人ヨガ 佐藤	12:00～13:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 笠井
13:00								
14:00	13:30～14:30 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	13:30～14:30 肩コリラックスヨガ 田中	13:30～14:30 スタンダード60 高橋	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 田中	14:00～15:00 エアロビヨガ 笠井		13:30～14:30 スタンダード60 田中	13:30～14:30 リンパデックスヨガ 高橋
15:00	15:00～15:50 全身引締MAX 笠井	15:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤	15:00～16:00 免疫セラピーヨガ 佐藤	15:30～16:20 全身引締MAX 笠井		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤	15:00～16:00 免疫セラピーヨガ 佐藤	
16:00								
17:00					17:00～18:00 スタンダード60 田中			
18:00	18:00～19:00 ダイエットヨガ 佐藤	18:00～19:00 スタンダード60 高橋	18:00～19:00 スリムアッププレス 笠井	18:30～19:30 ダイエットヨガ 佐藤			18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 渡邊	18:00～18:45 BEAT CORE HIT 笠井
19:00								
20:00	19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋	19:30～20:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 渡邊					19:30～20:30 スタンダード60 高橋	19:30～20:30 背中美人ヨガ 渡邊
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	21:00～22:00 リンパデックスヨガ 高橋	21:00～22:00 リンパデックスヨガ (会員様限定) 笠井				21:00～22:00 ダイエットヨガ 渡邊	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 田中
22:00								

## 函館店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月 9日(木)	2月 10日(金)	2月 11日(土)	2月 12日(日)	2月 13日(月)	2月 14日(火)	2月 15日(水)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 渡邊	10:30～11:20 全身引締MAX 笠井	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋	10:30～11:30 背中美人ヨガ 渡邊	10:30～11:20 全身引締MAX 笠井	
12:00	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 田中	12:00～13:00 スタンダード60 高橋	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 田中	12:15～13:15 スタンダード60 田中	12:00～13:00 リンパデックスヨガ 高橋	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤	
13:00							
14:00	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊	13:30～14:30 もも尻ヨガティス 笠井	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 佐藤	14:00～15:00 リンパデックスヨガ 高橋	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 渡邊	13:30～14:30 もも尻ヨガティス 笠井	
15:00	15:00～16:00 スタンダード60 田中	15:00～16:00 リンパデックスヨガ 高橋			15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 田中	15:00～16:00 腸活ヨガ 佐藤	
16:00							
17:00							17:30～18:30 スタンダード60 高橋
18:00	18:00～19:00 エアロビヨガ 笠井	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤			18:00～19:00 ボールでゆがみとりヨガ 佐藤	19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 田中	
19:00							19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス 笠井
20:00	19:30～20:30 リンパデックスヨガ 高橋	19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 田中				20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 渡邊	
21:00	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕瘦中Edition 笠井	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) 佐藤			21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 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。



## ●函館店【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月 16日(木)	2月 17日(金)	2月 18日(土)	2月 19日(日)	2月 20日(月)	2月 21日(火)	2月 22日(水)	2月 23日(木)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～12:00 アドバンス60 (会員様限定) 渡邊	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 田中	10:30～11:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)佐藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 渡邊		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 高橋	10:30～11:30 SUMO YOGA 田中	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 渡邊
12:00		12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕膏中Edition 笠井		12:15～13:15 スタンダード60 高橋	12:15～13:05 全身引締MAX 笠井			12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 田中
13:00	12:30～13:30 スタンダード60 田中							
14:00	14:00～15:00 腸活ヨガ 佐藤		13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 渡邊	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 高橋	13:30～14:30 スタンダード60 高橋	13:30～14:30 腹トレ ピューティヨガ 笠井	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤
15:00		15:00～16:00 肩コリラックスヨガ 田中						15:45～16:45 ホットピラティス 渡邊
16:00			15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 佐藤	15:45～16:45 青中美人ヨガ 佐藤				17:30～18:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)佐藤
17:00								18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤
18:00	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 高橋	18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 笠井				19:30～20:30 肩コリラックスヨガ 田中	19:30～20:30 エアロピヨガ 笠井	19:00～20:00 スタンダード60 田中
19:00		19:30～20:30 Sound Feel Yoga 佐藤	19:30～20:30 フェイスアップヨガ 渡邊					
20:00								
21:00	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋	21:00～22:00 スタンダード60 高橋				21:00～22:00 腹トレ ピューティヨガ 笠井	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	
22:00								

## 函館店【2月24日～2月28日スケジュール】

	2月 24日(金)	2月 25日(土)	2月 26日(日)	2月 27日(月)	2月 28日(火)
9:00					
10:00					
11:00	10:30～11:30 腸活ヨガ 佐藤	10:30～11:30 特別レッスン※有料 笠井	10:30～11:30 腹トレ ピューティヨガ 笠井	10:30～11:30 スタンダード60 田中	
12:00	12:00～13:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 笠井	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 佐藤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 田中	12:00～12:50 全身引締MAX 笠井	
13:00					
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤	14:00～15:00 SUMO YOGA 田中	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)笠井	13:30～14:30 肩コリラックスヨガ 田中	
15:00					
16:00		15:00～16:00 美ボディフロー ピラティス 笠井	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 田中	15:00～16:00 青中美人ヨガ 佐藤	
17:00		17:30～18:30 スタンダード60 高橋			
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 高橋		18:00～19:00 フェイスアップヨガ 渡邊		
19:00		19:30～20:30 スリムアップブレス 笠井	19:00～19:50 全身引締MAX 笠井	19:30～20:30 スタンダード60 高橋	
20:00					
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 高橋		21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 渡邊		
22:00					

定  
休  
日

### オンライン講座のご案内

- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆ボディメイクワークショップ
- ◆瞑想指導者養成講座

### オンラインワークショップの詳細は

- :ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座 RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格
- :骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる！体が変わる！WS
- :脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会いうための方法を実践を通して身につけていく講座

