

## 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						定 休 日		
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 リンパデトックスヨガ 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 はじめてのハリーヨガ (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 佐井	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)佐井
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 佐井		13:30～14:30 スタンダード60 田中	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 高橋
15:00	15:00～15:50 全身引締MAX 佐井	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 佐井	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	17:30～18:30 スリムアッププレス 佐井	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 HIIT 佐井
19:00			19:00～20:00 腸活ヨガ 佐藤					
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 リンパデトックスヨガ 高橋	20:30～22:00 EXパワースポット (会員様限定) 佐井				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					定 休 日		
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 佐井	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 佐井
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 リンパデトックスヨガ 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 佐井	14:00～15:00 Sound Fael Yoga 佐藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 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 佐井
15:00	15:00～16:00 スタンダード60 田中	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 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			15:45～16:45 スタンダード60 高橋	15:45～16:45 ダイエットヨガ 渡邊			
17:00							
18:00	18:00～19:00 エアロビヨガ 佐井	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 渡邊			18:00～19:00 ボールでゆがみとりヨガ 佐藤	17:30～18:30 スタンダード60 高橋
19:00			19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 高橋				19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 田中
20:00	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 高橋	19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 田中				19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス 佐井	
21:00	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 佐井	21:00～22:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)佐藤				21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 佐藤	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 渡邊
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-989 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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



## ●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					定 休 日			
10:00								
11:00	10:30～12:00 アドバンス90 (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 はじめてのハワーク (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 二の腕育中Edition 笹井	12:15～13:15 スタンダード60 高橋	12:15～13:05 全身引締MAX 笹井		12:00～13:00 ダイエットヨガ 佐藤	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
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 腫トレ ビューティーヨガ 笹井	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						
16:00			15:45～16:45 ホールドゆがみトリガ 佐藤	15:45～16:45 背中美人ヨガ 佐藤				15:45～16:45 ホットピラティス 渡邊
17:00								
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 笹井	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高橋			17:30～19:00 EX/パワーヨガ (会員様限定) 笹井	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤	17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)佐藤
19:00			19:00～20:00 ホットピラティス 渡邊					19:00～20:00 スタンダード60 田中
20:00	19:30～20:30 Sound Fael Yoga 佐藤	19:30～20:30 フェイスアップヨガ 渡邊				19:30～20:30 肩コリラックスヨガ 田中	19:30～20:30 エアロビヨガ 笹井	
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 腫トレ ビューティーヨガ 笹井	21:00～22:00 ココロカラダリセット30 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				定 休 日	
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 笹井	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 笹井		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) 笹井	12:15～13:15 ホールドゆがみトリガ 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 笹井
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)笹井		13:30～14:30 肩コリラックスヨガ 田中
15:00					15:00～16:00 背中美人ヨガ 佐藤
16:00		15:00～16:00 美ボディフロー ピラティス 笹井	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 田中		
17:00					
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 高橋	17:30～18:30 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		19:00～19:50 全身引締MAX 笹井			
20:00	19:30～20:30 スリムアッププレス 笹井				19:30～20:30 スタンダード60 高橋
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					

### 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

：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、それに会おうための方法を実践を通して身につけていく講座

オンラインワークショップの詳細は

