

函館店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 15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 スタンダード60 横口	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤	10:30～11:30 嘘トレ ピューティーヨガ 北川		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 笠井	10:30～11:30 スタンダード60 横口	10:30～11:30 スリムアップブレス 浅見	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北川
12:00	12:00～13:00 ホットピラティス 佐藤	12:15～13:15 スタンダード60 横口	12:00～13:30 EXバーヨガ (会員様限定) 笠井		12:00～13:00 スタンダード60 横口	12:00～13:00 嘘トレヨガ 浅見	12:00～13:00 ココロカラダリセットヨガ 笠井	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 佐藤
13:00								
14:00	13:30～14:30 ココロカラダリセットヨガ 笠井	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 北川	14:00～15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 北川		13:30～14:30 もも尻ヨガティス 世井	13:30～14:30 バーヨガAdvance (会員様限定) 笠井	13:30～14:30 免疫セラピーヨガ 浅見	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 北川
15:00	15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 佐藤			15:30～16:30 スタンダード60 横口		15:00～16:00 背中美人ヨガ 浅見		15:00～16:00 はじめてのハーフーか (会員様限定) 佐藤
16:00		15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 佐藤						
17:00								
18:00	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北川		19:00～20:00 ダイエットヨガ 北川		18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 佐藤	18:00～19:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 北川	18:00～19:00 ホットピラティス 佐藤	18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 笠井
19:00		19:30～20:30 エアロビヨガ 笠井			19:30～20:30 はじめてのハーフーか (会員様限定) 浅見	19:30～20:30 ココロカラダリセットヨガ 笠井	19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス 笠井	19:30～20:30 スタンダード60 横口
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 北川				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 北川	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 佐藤	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 笠井
22:00								

定
休
日

函館店【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		10:20～10:30 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】					
11:00		10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 笠井	10:30～11:30 青中美人ヨガ 浅見	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 佐藤	10:30～11:30 嘘トレ ピューティーヨガ 浅見	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 北川	10:30～11:30 全身とのう 寝たまんまヨガ 北川
12:00	12:05～12:15 アサナ解説【プロのポーズ】	12:15～13:15 フェスṭ特別レッスン 北川	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 笠井	12:30～13:30 スタンダード60 横口	12:00～13:00 美ボディフロー ピラティス 笠井	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤	12:00～13:00 スタンダード60 横口
13:00					13:30～14:30 嘘活ヨガ 浅見	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 北川	13:30～14:30 免疫セラピーヨガ 浅見
14:00	13:50～14:00 アサナ解説【脚筋肉筋】	14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 佐藤	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 浅見	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 北川			
15:00	15:35～15:45 アサナ解説【弓のポーズ】	15:45～17:15 ステップアップ アサナWS 笠井	16:45～16:45 エアロビヨガ 笠井		15:00～16:00 スタンダード60 横口		
16:00							
17:00							
18:00				18:00～19:00 痙攣する身体をつくる ダイエットヨガ 浅見	18:00～19:00 スタンダード60 横口	18:00～19:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 佐藤	18:00～19:00 ボールでゆがみとりヨガ 佐藤
19:00					19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 北川	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	19:30～20:30 スリムアップブレス 浅見
20:00							
21:00				21:00～22:00 嘘トレ ピューティーヨガ 浅見	21:00～21:45 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 北川	21:00～22:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 佐藤	21:00～22:00 ホットピラティス 佐藤
22:00							

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。

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。



函館店【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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 未定		10:30～11:30 ホットヨガ 佐藤	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 笠井	10:30～11:30 エアロビヨガ 笠井	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	10:30～11:15 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 未定
12:00	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 笠井	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) 佐藤		12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 未定	12:00～13:00 スタンダード60 未定	12:00～13:00 腰活ヨガ 佐藤	12:00～13:00 ココロカラダリセットヨガ 笠井	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 佐藤
13:00								
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 佐藤	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 笠井		13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤	13:30～14:30 スリムアップブレス 笠井	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 笠井	13:30～14:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 佐藤	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 未定
15:00								
16:00	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 笠井	15:45～16:30 Movie Heroine Yoga 未定						15:45～16:45 美ボディプロ一 ピラティス 笠井
17:00								
18:00	17:30～18:30 腰活ヨガ 佐藤			18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 笠井	18:00～19:00 ボールでゆがみとりヨガ 佐藤	18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 未定	18:00～19:00 免疫セラピーヨガ 未定	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 北川
19:00	19:00～19:45 BEAT CORE HIIT 笠井			19:30～20:30 免疫セラピーヨガ 未定	19:30～20:30 SUMO YOGA 未定	19:30～20:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) 佐藤	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 笠井	19:00～20:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笠井
20:00								
21:00				21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 佐藤	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 佐藤	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 未定	21:00～21:45 Movie Heroine Yoga 未定	
22:00								

函館店【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(水)	12月 27日(木)	12月 28日(金)	12月 29日(土)	12月 30日(日)	12月 31日(月)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 未定		10:30～11:30 SUMO YOGA 未定	10:30～11:30 スリムアップブレス 笠井	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤	10:30～11:30 エアロビヨガ 笠井		
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 北川		12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 笠井	12:00～13:00 スタンダード60 未定	12:00～12:45 Movie Heroine Yoga 未定	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 未定		
13:00								
14:00	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 笠井		13:30～14:30 スタンダード60 未定	13:30～14:30 もも尻ヨガティス 笠井	13:30～14:30 ボールでゆがみとりヨガ 佐藤	14:00～15:00 スタンダード60 未定		
15:00			15:00～16:00 肩コリラックスヨガ 未定	15:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 佐藤	15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 未定			
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 北川					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 笠井		
17:00								
18:00			18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤		18:00～19:00 嘘トレ ピューティーヨガ 北川			
19:00			19:30～20:30 スタンダード60 未定	19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 佐藤	19:30～20:30 スタンダード60 未定			
20:00								
21:00			21:00～22:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 佐藤	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 未定	21:00～22:00 ダエイエットヨガ 北川			
22:00								

年末年始休業