

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				定 休 日				
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 腫トレ ビューティーヨガ 北川		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 笹井	10:30～11:30 スタンダード60 横口	10:30～11:30 スリムアッププレス 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パワーヨガ (会員様限定) 笹井		12:00～13:00 スタンダード60 横口	12:00～13:00 腸活ヨガ 浅見	12:00～13:00 ココロカラダリセット30 笹井	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30 笹井	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 北川	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 北川		13:30～14:30 もも尻ヨガティス 笹井	13:30～14:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) 笹井	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「パワー」30 (会員様限定) 佐藤
16:00		15:45～16:45 ボールでゆがみとり30 佐藤						
17:00								
18:00	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 北川	17:30～18:30 スタンダード60 横口			18:00～19:00 セルトル・美脚ヨガ 佐藤	18:00～19:00 全身ととのう 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 笹井
19:00		19:00～20:00 ダイエットヨガ 北川						
20:00	19:30～20:30 エアロビヨガ 笹井				19:30～20:30 はじめての「パワー」30 (会員様限定) 浅見	19:30～20:30 ココロカラダリセット30 笹井	19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス 笹井	19:30～20:30 スタンダード60 横口
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30 佐藤	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 笹井
22:00								

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			定 休 日				
10:00	10:20～10:30 アサナ解説 【手の上にあげるポーズ】						
11:00	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 笹井	10:30～11:30 背中美人ヨガ 浅見		10:30～12:00 アドレンス90 (会員様限定) 佐藤	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 浅見	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 北川	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 北川
12:00	12:05～12:15 アサナ解説【コブラのポーズ】						
13:00	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン 北川	12:15～13:15 ココロカラダリセット30 笹井		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 笹井	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
14:00	13:50～14:00 アサナ解説【開脚前屈】				13:30～14:30 腸活ヨガ 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
15:00	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			
16:00	15:35～15:45 アサナ解説【月のポーズ】					15:00～16:00 スタンダード60 横口	
17:00	15:45～17:15 ステップアップ アサナWS 笹井	15:45～16:45 エアロビヨガ 笹井					
18:00				18:00～19:00 産せる身体をつくる 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30 佐藤
19:00							
20:00				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 スタンダード60 横口	19:30～20:30 スリムアッププレス 浅見
21:00				21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 浅見	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 北川	21:00～22:00 全身ととのう 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							

【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。

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



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			定 休 日					
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 ホットピラティス 佐藤	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 笹井	10:30～11:30 エアロビヨガ 笹井	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 未定
12:00	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 笹井	12:15～13:15 はじめてのハワ-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 腸活ヨガ 佐藤	12:00～13:00 ココロカラダリセットヨガ 笹井	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 佐藤
13:00				13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤	13:30～14:30 スリムアッププレス 笹井	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 笹井	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
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 笹井						
15:00								
16:00	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 笹井	15:45～16:30 Movie Heroine Yoga 未定						15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス 笹井
17:00								
18:00	17:30～18:30 腸活ヨガ 佐藤			18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 笹井	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 笹井			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 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)佐藤	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 笹井	19:00～20:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笹井
20:00								
21:00				21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)笹井	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		定 休 日					年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業
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 スリムアッププレス 笹井	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 笹井		
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 北川		12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 笹井	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 笹井		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 笹井	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 笹井		
17:00								
18:00			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 北川		18:00～19:00 腫トレ ビューティーヨガ 北川			
19:00			18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤					
20:00			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			
21:00			19:30～20:30 スタンダード60 未定					
22:00			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 ダイエットヨガ 北川			