

函館店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ(60分)	10:30~11:30 青中美人ヨガ(60分)	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)	10:30~11:30 ココロカラダ リセッショガ(60分)	10:30~11:15 リンパデトックスヨガ(60分)		10:30~11:30 子宮温活ヨガ(60分)
佐藤	朝長	米谷	朝長	佐藤	朝長		米谷
12:00~13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)	12:00~12:45 ピラティス ブーティンプ(45分)	12:00~13:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(60分)	12:00~13:00 子宮温活ヨガ(60分)	12:15~13:00 ピラティス ブーティンプ(45分)	12:15~13:15 ココロカラダ リセッショガ(60分)		12:00~13:00 スタンダード80(60分)
渡辺	渡辺	渡辺	米谷	渡辺	佐藤		朝長
13:30~14:30 ココロカラダ リセッショガ(60分)	13:30~14:30 スタンダード80(60分)	13:30~14:30 子宮温活ヨガ(60分)	13:30~14:30 ダイエットヨガ(60分)	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ(60分)	14:00~15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)		13:30~14:30 エアロピヨガ(60分)
佐藤	朝長	米谷	朝長	米谷	朝長		米谷
15:00~16:00 ホットピラティス(60分)	15:00~16:00 腸活ヨガ ver.2(60分)	15:00~16:00 リンパデトックスヨガ(60分)	15:00~16:00 スタンダード80(60分)	15:45~16:45 ホットピラティス(60分)	15:45~16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		15:00~16:00 小顎リフトピラティス(60分)
渡辺	渡辺	米谷	米谷	渡辺	佐藤		朝長
				17:30~18:30 花粉症スッキリヨガ(60分)			
				19:00~20:00 はじめてのパワーヨガ(会員枠限定)(60分)			
				佐藤			
18:00~19:00 小顎リフトピラティス(60分)	18:00~19:00 青中美人ヨガ(60分)	18:00~19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)	18:00~19:00 腸活ヨガ ver.2(60分)				18:00~19:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
朝長	米谷	渡辺	渡辺				佐藤
19:30~20:30 スリムアップブレス(60分)	19:30~20:30 オトナのための オールインワンヨガ	19:30~20:30 小顎リフトピラティス(60分)	19:30~20:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)				19:30~20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(60分)
渡辺	佐藤	朝長	佐藤				渡辺
21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ(60分)	21:00~22:00 花粉症スッキリヨガ(60分)	21:00~21:45 ピラティス ブーティンプ(45分)	21:00~22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(60分)				21:00~22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分)
朝長	米谷	渡辺	渡辺				佐藤

函館店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 スリムアップブレス(60分)	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ(60分)	10:30~11:30 花粉症スッキリヨガ(60分)	10:30~11:30 もも尻ヨガブレス(60分)	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)		10:30~11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(60分)	10:30~11:30 エアロピヨガ(60分)
渡辺	朝長	米谷	佐藤	朝長		渡辺	米谷
12:00~13:00 アロマリラックスヨガ FRUIT DIET(60分)	12:00~13:00 はじめてのパワーヨガ(会員枠限定)(60分)	12:00~13:00 ホットピラティス(60分)	12:15~13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(60分)	12:15~13:00 ピラティス ブーティンプ(45分)		12:00~13:00 骨盤矯正ヨガ リセッショガ(60分)	12:00~13:00 朝長
佐藤	佐藤	渡辺	渡辺	渡辺		佐藤	佐藤
13:30~14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(60分)	13:30~14:30 ダイエットヨガ(60分)	13:30~14:30 リンパデトックスヨガ(60分)	14:00~15:00 小顎リフトピラティス(60分)	14:00~15:00 スタンダード80(60分)		13:30~14:15 ピラティス ブーティンプ(45分)	13:30~14:30 リンパデトックスヨガ(60分)
渡辺	朝長	米谷	朝長	朝長		渡辺	米谷
			15:45~16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分)	15:45~16:45 オナのための オールインワンヨガ(60分)	15:45~16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス(60分)		15:00~16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)
			佐藤	佐藤	渡辺		朝長
				17:30~18:30 スリムアップブレス(60分)			
				18:00~18:30 花粉症スッキリヨガ(60分)			
				19:00~20:00 腸活ヨガ ver.2(60分)			
				渡辺			
18:00~19:00 スタンダード80(60分)	18:00~19:00 青中美人ヨガ(60分)	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ(60分)				18:00~19:00 花粉症スッキリヨガ(60分)	18:00~19:00 腸活ヨガ ver.2(60分)
米谷	米谷	朝長				米谷	渡辺
19:30~20:30 小顎リフトピラティス(60分)	19:30~20:30 花粉症スッキリヨガ(60分)	19:00~20:30 アドバンス90(会員枠限定)(60分)				19:30~20:30 はじめてのパワーヨガ(会員枠限定)(60分)	19:30~20:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
朝長	米谷	佐藤				佐藤	佐藤
21:00~22:00 エアロピヨガ(60分)	21:00~22:00 スリムアップブレス(60分)	21:00~22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)				21:00~22:00 青中美人ヨガ(60分)	21:00~22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)
米谷	渡辺	朝長				米谷	渡辺

定休日

18:00~19:00
Sound Feel Yoga ver.2(60分)

19:30~20:30
みるみる変わる
姿勢ピラティス(60分)

21:00~22:00
アロマリラックスヨガ
HERBAL RELAX(60分)

函館店【4月17日～4月24日スケジュール】

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30~11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	10:30~11:30 小顎リフトビラティス (60分) 朝長	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 朝長	10:30~11:30 エアロビヨガ (60分) 米谷	10:30~11:30 青中成人ヨガ (60分) 米谷	10:30~11:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 佐藤	10:30~11:30 小顎リフトビラティス (60分) 朝長	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 佐藤
12:00~13:00 ホットビラティス (60分) 渡辺	12:00~13:00 スリムアップブレス (60分) 渡辺	12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 佐藤	12:00~13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 佐藤	12:00~13:00 スタンダード60 (60分) 朝長	12:00~13:00 子宮温活ヨガ (60分) 米谷	12:00~13:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 佐藤	12:00~13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 佐藤
13:30~14:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 佐藤	13:30~14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 渡辺	14:00~15:00 子宮温活ヨガ (60分) 米谷	13:30~14:30 子宮温活ヨガ (60分) 米谷	13:30~14:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 米谷	13:30~14:30 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤	13:30~14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 朝長	13:30~14:30 エアロビヨガ (60分) 米谷
15:00~16:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 渡辺		15:45~16:45 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 佐藤	15:00~16:30 アロマリラックスヨガ (会員様限定)(60分) 佐藤	15:00~16:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長		15:00~16:00 エアロビヨガ (60分) 米谷	
		17:30~18:30 スタンダード60 (60分) 米谷					
		19:00~20:00 青中成人ヨガ (60分) 米谷					
18:00~19:00 青中成人ヨガ (60分) 米谷	18:00~19:00 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤			18:00~19:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	18:00~19:00 ダイエットヨガ (60分) 朝長	18:00~19:00 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷	
19:30~20:30 スタンダード60 (60分) 渡辺	19:30~20:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長			19:30~20:30 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷	19:30~20:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 米谷	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 佐藤	
21:00~22:00 子宮温活ヨガ (60分) 米谷	21:00~22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 佐藤			21:00~22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 渡辺	21:00~22:00 スタンダード60 (60分) 朝長	21:00~22:00 青中成人ヨガ (60分) 米谷	

定休日

函館店【4月25日～4月31日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 スタンダード60 (60分) 米谷	10:30~11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 渡辺	10:30~11:30 スリムアップブレス (60分) 渡辺		10:30~11:15 ピラティス ブーストキャンプ (45分) 渡辺	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 朝長
12:00~13:00 ダイエットヨガ (60分) 朝長	12:15~13:15 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤	12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 朝長		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 佐藤	12:00~13:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) 渡辺
13:30~14:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 米谷	14:00~15:00 小顎リフトビラティス (60分) 朝長	14:00~15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 渡辺		14:00~15:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) 渡辺	13:30~14:30 ダイエットヨガ (60分) 朝長
	15:45~16:30 ピラティス ブーストキャンプ (45分) 渡辺	15:45~16:45 スタンダード60 (60分) 朝長		15:45~16:30 リンパデトックスヨガ (60分) 朝長	
	17:30~18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤			17:30~18:30 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤	
	19:00~20:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) 渡辺			19:00~20:00 スタンダード60 (60分) 朝長	
18:00~19:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 佐藤				18:00~19:00 スリムアップブレス (60分) 渡辺	18:00~19:00
19:30~20:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長				19:30~20:30 子宮温活ヨガ (60分) 米谷	
21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 佐藤				21:00~22:00 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤	

定休日