

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	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:15	定休日	10:30~11:30
Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	ココロカラダ リセットヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)		子宮温活ヨガ (80分)
佐藤	朝長	米谷	朝長	佐藤	朝長		米谷
12:00~13:00	12:00~12:45	12:00~13:00	12:00~13:00	12:15~13:00	12:15~13:15		12:00~13:00
全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	ピラティス フードキャンパ (45分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	ピラティス フードキャンパ (45分)	ココロカラダ リセットヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)
渡辺	渡辺	渡辺	米谷	渡辺	佐藤		朝長
13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	14:00~15:00	14:00~15:00		13:30~14:30
ココロカラダ リセットヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	ダイエットヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)		エアロビヨガ (80分)
佐藤	朝長	米谷	朝長	米谷	朝長		米谷
15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:45~16:45	15:45~16:45		15:00~16:00
ホットピラティス (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	ホットピラティス (80分)	Sound Feel Yoga ver.2 (80分)		小顔リフトピラティス (80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 (80分)			
				米谷			
				19:00~20:00			
				はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)			
				佐藤			
18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00				18:00~19:00
小顔リフトピラティス (80分)	背中美人ヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)				Sound Feel Yoga ver.2 (80分)
朝長	米谷	渡辺	渡辺				佐藤
19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30				19:30~20:30
スリムアッププレス (80分)	オトナののための オールインワンヨガ (80分)	小顔リフトピラティス (80分)	Sound Feel Yoga ver.2 (80分)				みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)
渡辺	佐藤	朝長	佐藤				渡辺
21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~21:45	21:00~22:00				21:00~22:00
骨盤矯正ヨガ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)	ピラティス フードキャンパ (45分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)				アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80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	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
スリムアッププレス (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)	もも戻ヨガティス (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	エアロビヨガ (80分)
渡辺	朝長	米谷	佐藤	朝長		渡辺	米谷
12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:15~13:15	12:15~13:00		12:00~13:00	12:00~13:00
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	ホットピラティス (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	ピラティス フードキャンパ (45分)		骨盤矯正ヨガ (80分)	ココロカラダ リセットヨガ (80分)
佐藤	佐藤	渡辺	渡辺	渡辺		朝長	佐藤
13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	14:00~15:00	14:00~15:00		13:30~14:15	13:30~14:30
みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	ダイエットヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	小顔リフトピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)		ピラティス フードキャンパ (45分)	リンパデトックスヨガ (80分)
渡辺	朝長	米谷	朝長	朝長		渡辺	米谷
	15:00~16:00		15:45~16:45	15:45~16:45		15:00~16:00	
	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)		オトナののための オールインワンヨガ (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	
	佐藤		佐藤	渡辺		朝長	
			17:30~18:30		定休日		
			スリムアッププレス (80分)				
			渡辺				
			19:00~20:00				
			腸活ヨガ ver.2 (80分)				
			渡辺				
18:00~19:00	18:00~19:00	17:30~18:30				18:00~19:00	18:00~19:00
スタンダード80 (80分)	背中美人ヨガ (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)				花粉症スッキリヨガ (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)
米谷	米谷	朝長				米谷	渡辺
19:30~20:30	19:30~20:30	19:00~20:30				19:30~20:30	19:30~20:30
小顔リフトピラティス (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)	アドベンス80 (会員様限定) (80分)				はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	Sound Feel Yoga ver.2 (80分)
朝長	米谷	佐藤				佐藤	佐藤
21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00				21:00~22:00	21:00~22:00
エアロビヨガ (80分)	スリムアッププレス (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)				背中美人ヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)
米谷	渡辺	朝長				米谷	渡辺

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 (80分)	10:30~11:30 小顔リフトピラティス (80分)	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	10:30~11:30 エアロビヨガ (80分)	定休日	10:30~11:30 背中美人ヨガ (80分)	10:30~11:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分)	10:30~11:30 小顔リフトピラティス (80分)
佐藤	朝長	朝長	米谷		米谷	佐藤	朝長
12:00~13:00	12:00~13:00	12:15~13:15	12:00~13:00		12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00
ホットピラティス (80分)	スリムアッププレス (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)		スタンダード80 (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	ココロカラダ リセットヨガ (80分)
渡辺	渡辺	佐藤	佐藤		朝長	米谷	佐藤
13:30~14:30	13:30~14:30	14:00~15:00	13:30~14:30		13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30
ココロカラダ リセットヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	子宮温活ヨガ (80分)		花粉症スッキリヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)
佐藤	渡辺	米谷	米谷		米谷	佐藤	朝長
15:00~16:00		15:45~16:45	15:00~16:30		15:00~16:00		15:00~16:00
腸活ヨガ ver.2 (80分)		ココロカラダ リセットヨガ (80分)	アドバンス80 (会員様限定) (80分)		骨盤矯正ヨガ (80分)		エアロビヨガ (80分)
渡辺		佐藤	佐藤		朝長		米谷
		17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 米谷					
		19:00~20:00 背中美人ヨガ (80分) 米谷					
18:00~19:00	18:00~19:00				18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00
背中美人ヨガ (80分) 米谷	もも尻ヨガティス (80分) 佐藤				オトナのための オールインワンヨガ (80分) 佐藤	ダイエットヨガ (80分) 朝長	リンパデトックスヨガ (80分) 米谷
19:30~20:30	19:30~20:30				19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30
スタンダード80 (80分) 渡辺	骨盤矯正ヨガ (80分) 朝長				リンパデトックスヨガ (80分) 米谷	花粉症スッキリヨガ (80分) 米谷	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 佐藤
21:00~22:00	21:00~22:00				21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00
子宮温活ヨガ (80分) 米谷	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 佐藤				Sound Feel Yoga ver.2(80分) 佐藤	スタンダード80 (80分) 朝長	背中美人ヨガ (80分) 米谷

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80 (80分) 米谷	10:30~11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 渡辺	10:30~11:30 スリムアッププレス (80分) 渡辺	定休日	10:30~11:15 ピラティス フットキャンプ (45分) 渡辺	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 朝長
12:00~13:00	12:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 佐藤	12:00~13:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 渡辺
13:30~14:30	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 渡辺	13:30~14:30 ダイエットヨガ (80分) 朝長
花粉症スッキリヨガ (80分) 米谷	小顔リフトピラティス (80分) 朝長	腸活ヨガ ver.2 (80分) 渡辺		15:45~16:30 リンパデトックスヨガ (80分) 朝長	
	15:45~16:30 ピラティス フットキャンプ (45分) 渡辺	15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 朝長		17:30~18:30 もも尻ヨガティス (80分) 佐藤	
	17:30~18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 佐藤			19:00~20:00 スタンダード80 (80分) 朝長	
	19:00~20:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 渡辺				18:00~19:00 スリムアッププレス (80分) 渡辺
18:00~19:00					19:30~20:30 子宮温活ヨガ (80分) 米谷
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 佐藤					21:00~22:00 もも尻ヨガティス (80分) 佐藤
19:30~20:30					
骨盤矯正ヨガ (80分) 朝長					
21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 佐藤					