

love 函館店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/02 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	月	
月	火	水	木	金	土	日		月	
	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 山田 12:00 ~ 13:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 渡辺 13:30 ~ 14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 朝長 15:00 ~ 16:00 エアロビヨガ (60分) 渡辺	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 佐藤 12:00 ~ 13:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 山田 13:30 ~ 14:30 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤 15:00 ~ 16:00 リンパデトックスヨガ (60分) 山田	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 笠島 12:00 ~ 13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 朝長 13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 笠島 15:00 ~ 16:00 お腹引き締めヨガ (60分) 笠島	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 笠島 12:00 ~ 13:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 朝長 13:30 ~ 14:30 子宮温活ヨガ (60分) 笠島 15:00 ~ 16:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 笠島	10:30 ~ 11:30 スリムアップブレス (60分) 渡辺 12:15 ~ 13:15 小顎リフトビラティス (60分) 朝長 14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分) 山田 15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 山田	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 山田 12:15 ~ 13:15 小顎リフトビラティス (60分) 朝長 14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 山田 15:45 ~ 16:30 BEAT CORE HIIT (45分) 朝長			
定休日						17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 笠島			
						19:00 ~ 20:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 山田			
	18:00 ~ 19:00 小顎リフトビラティス (60分) 朝長	18:00 ~ 19:00 免疫セラビーヨガ (60分) 朝長	18:00 ~ 19:00 はじめてのホットビラティス (60分) 渡辺	18:00 ~ 19:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 渡辺					
	19:30 ~ 20:30 子宮温活ヨガ (60分) 笠島	19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) 笠島	19:30 ~ 20:30 スリムアップブレス (60分) 渡辺	19:30 ~ 20:30 小顎リフトビラティス (60分) 朝長					
	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 佐藤	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 朝長	21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 山田	21:00 ~ 22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 渡辺					

love 函館店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						2025/12/02 更新	
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火
火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30 スリムアップブレス (60分) 渡辺	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 山田	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 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤	10:20 ~ 10:30 アサナ解説】マリチのポーズ	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 山田			10:30 ~ 11:15 お腹引き締めヨガ (60分) 朝長	
12:00 ~ 13:00 子宮温活ヨガ (60分) 笠島	12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分) 笠島	12:00 ~ 13:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	12:00 ~ 13:00 屬活ヨガ ver.2 (60分) 渡辺	10:30 ~ 11:30 Share the love yoga	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 山田			12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分) 山田	
13:30 ~ 14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 渡辺	13:30 ~ 14:30 エアロビヨガ (60分) 渡辺	13:30 ~ 14:15 BEAT CORE HIIT (45分) 朝長	13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 佐藤	12:05 ~ 12:15 アサナ解説】英雄 1のポーズ	14:00 ~ 15:00 小顎リフトビラティス (60分) 渡辺			13:30 ~ 14:30 免疫セラビーヨガ (60分) 朝長	
15:00 ~ 16:00 スタンダード60 (60分) 笠島		15:00 ~ 16:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐藤	15:00 ~ 16:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 山田	12:15 ~ 13:15 フェスタ特別レッスン	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 山田			15:00 ~ 16:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 山田	
				13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】コブラのポーズ					
				14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分) 佐藤					
18:00 ~ 19:00 免疫セラビーヨガ (60分) 朝長	18:00 ~ 18:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小玉	18:00 ~ 19:00 リンパデトックスヨガ (60分) 山田	18:00 ~ 19:00 スリムアップブレス (60分) 渡辺	15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】半月のポーズ				18:00 ~ 19:00 エアロビヨガ (60分) 渡辺	
19:30 ~ 20:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 佐藤	19:30 ~ 20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 朝長	19:30 ~ 20:30 屬活ヨガ ver.2 (60分) 渡辺	19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) 笠島	15:45 ~ 17:00 ステップアップアサナ WS				19:30 ~ 20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 渡辺	
21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 佐藤	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐藤	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) 渡辺	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 山田					21:00 ~ 22:00 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤	

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/12/02 更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 もも尻ヨガティス (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 腸活ヨガ ver.2 (60分)	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)			
山田	佐藤	朝長	渡辺	渡辺			
12:00 ~ 12:45 BEAT CORE HIIT (45分)	12:00 ~ 13:00 子宮温活ヨガ (60分)	12:00 ~ 12:45 Movie Heroine Yoga (45分)	12:00 ~ 13:30 アドバンス 90 (会員様限定)(90分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分)			
朝長	笠島	佐藤	佐藤	笠島			
13:30 ~ 14:30 スタンダード 60 (60分)	13:30 ~ 14:30 お腹引き締めヨガ (60分)	13:30 ~ 14:30 小顎リフトビラティス (60分)	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分)			
山田	朝長	朝長	笠島	渡辺			
15:00 ~ 16:00 小顎リフトビラティス (60分)	15:00 ~ 16:00 スタンダード 60 (60分)	15:00 ~ 16:00 子宮温活ヨガ (60分)	15:30 ~ 16:30 スタンダード 60 (60分)	15:45 ~ 16:45 子宮温活ヨガ (60分)			
朝長	笠島	笠島	笠島	笠島			
			17:00 ~ 18:00 スリムアッププレス (60分)				
			渡辺				
			18:30 ~ 19:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				
			佐藤				
18:00 ~ 19:00 スタンダード 60 (60分)	18:00 ~ 19:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	18:00 ~ 19:00 もも尻ヨガティス (60分)					
笠島	渡辺	佐藤					
19:30 ~ 20:15 Movie Heroine Yoga (45分)	19:30 ~ 20:30 リンパデトックスヨガ (60分)	19:30 ~ 20:30 骨盤矯正ヨガ (60分)					
佐藤	山田	山田					
21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 スリムアッププレス (60分)	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分)					
笠島	渡辺	笠島					

【 12/25 ~ 12/30 】 スケジュール					2025/12/02 更新		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分)	10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分)				
朝長	渡辺	渡辺	笠島				
12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分)	12:00 ~ 13:00 もも尻ヨガティス (60分)	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:00 ~ 12:45 BEAT CORE HIIT (45分)				
山田	佐藤	山田	朝長				
13:30 ~ 14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	13:30 ~ 14:30 はじめのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00 ~ 15:00 はじめのホットビラティス (60分)	13:30 ~ 14:30 スタンダード 60 (60分)				
朝長	渡辺	渡辺	笠島				
15:00 ~ 16:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)	~	15:45 ~ 16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分)	15:00 ~ 16:30 108回太陽礼拝 (120分)				
佐藤		佐藤	渡辺				
		17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)					
		朝長					
		19:00 ~ 19:45 Movie Heroine Yoga (45分)					
		佐藤					
18:00 ~ 18:45 スタンダード 60 (60分)	18:00 ~ 18:45 Movie Heroine Yoga (45分)						
笠島	佐藤						
19:30 ~ 20:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	19:30 ~ 20:30 子宮温活ヨガ (60分)						
佐藤	笠島						
21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)						
笠島	山田						

定休日

年末年始休業