

函館店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長	定休日	10:30~11:30 スタンダード60 (60分) 朝長	10:30~11:30 種々る身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 浅利	10:30~11:30 腫トレビューティー ヨガ(60分) 米谷	10:30~11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長	10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 笹井	10:30~11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 浅利
12:15~13:00 ピラティス フットキャンプ (45分) 笹井		12:00~13:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 笹井	12:00~13:00 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷	12:00~13:00 子宮温活ヨガ (60分) 浅利	12:00~12:45 ピラティス フットキャンプ (45分) 笹井	12:00~13:00 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長	12:15~13:15 背中美人ヨガ (60分) 米谷
14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 朝長		13:30~14:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長	13:30~14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 浅利	13:30~14:30 背中美人ヨガ (60分) 米谷	13:30~14:30 スタンダード60 (60分) 朝長	13:30~15:00 EX(ワー)ヨガ (会員様限定) (90分) 笹井	14:00~15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 浅利
15:45~16:45 もも尻ヨガティス (60分) 笹井		15:00~16:00 エアロビヨガ (60分) 笹井	15:00~16:00 スタンダード60 (60分) 米谷		15:00~16:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 笹井	15:30~16:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長	15:45~16:45 スタンダード60 (60分) 米谷
						17:00~18:00 リンパデトックスヨガ (60分) 朝長	
						18:30~19:30 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) 笹井	
			18:00~19:00 腫トレビューティー ヨガ(60分) 米谷	18:00~19:00 もも尻ヨガティス (60分) 笹井	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 子宮温活ヨガ (60分) 浅利	19:30~20:30 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長	19:30~20:30 スタンダード60 (60分) 浅利	19:30~20:30 種々る身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 浅利	
			21:00~22:00 背中美人ヨガ (60分) 米谷	21:00~22:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (60分) 笹井	21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長	21:00~22:00 腫トレビューティー ヨガ(60分) 米谷	

函館店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30~11:30 腫トレビューティー ヨガ(60分) 米谷	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長	10:30~11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 笹井	10:30~12:00 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 佐藤	10:20~10:30 女性のための栄養学 プチ講座(10分) 浅利	10:30~11:30 子宮温活ヨガ (60分) 浅利	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷
	12:00~13:00 ダイエットヨガ (60分) 朝長	12:00~13:00 ホットピラティス (60分) 佐藤	12:00~13:00 玉輝くくわつ 寝たまんまヨガ (60分) 佐藤	12:30~13:30 子宮温活ヨガ (60分) 浅利	10:30~11:30 小顔リフトピラティス (60分) 浅利	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷	
	13:30~14:30 スタンダード60 (60分) 米谷	13:30~14:30 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長	13:30~14:15 ピラティス フットキャンプ (45分) 笹井	14:00~15:00 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分) 佐藤	12:05~12:15 ダイエットと食事 プチ講座(10分) 笹井	14:00~14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 笹井	
	15:00~16:00 リンパデトックスヨガ (60分) 朝長		15:00~16:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 佐藤		12:15~13:15 フェスタ特別レッスン 米谷	15:45~16:45 腫トレビューティー ヨガ(60分) 米谷	
					13:50~14:00 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 佐藤		
					14:00~15:00 フェスタ特別レッスン 佐藤		
	18:00~19:00 美ボディピラティス (60分) 佐藤	18:00~19:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 笹井	18:00~19:00 スタンダード60 (60分) 浅利	18:00~19:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 笹井	18:00~19:00 タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分) 笹井	15:35~15:45 フェスタ特別WS 笹井	
	19:30~20:30 エアロビヨガ (60分) 笹井	19:30~20:30 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷	19:30~20:30 ダイエットヨガ (60分) 朝長	19:30~20:30 腫トレビューティー ヨガ(60分) 米谷	15:45~17:15 フェスタ特別WS 笹井		
	21:00~22:00 玉輝くくわつ 寝たまんまヨガ (60分) 佐藤	21:00~22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 浅利	21:00~22:00 子宮温活ヨガ (60分) 浅利	21:00~21:45 ピラティス フットキャンプ (45分) 笹井			

- ◆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17日～12月24日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 肩こりリラックスヨガ (60分) 浅利	10:30~11:30 リンパドレッシングヨガ (60分) 米谷	10:30~11:30 スタンダード60 (60分) 浅利	10:30~11:30 ヨガリセット (60分) 佐藤	10:30~11:30 エアロビヨガ (60分) 米谷	10:30~11:30 小顔リフトピラティス (60分) 浅利	定休日	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長
12:00~13:00 王様ことわつ 寝たまんまヨガ (60分) 佐藤	12:00~13:00 もも尻ヨガティス (60分) 笹井	12:00~13:00 アロマリフレッシュヨガ HERBAL RELAX (60分) 笹井	12:00~13:00 リンパドレッシングヨガ (60分) 米谷	12:15~13:15 王様ことわつ 寝たまんまヨガ (60分) 朝長	12:15~13:15 スタンダード60 (60分) 朝長		12:00~13:00 小顔リフトピラティス (60分) 浅利
13:30~14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 浅利	13:30~14:30 背中美人ヨガ (60分) 米谷	13:30~14:30 小顔リフトピラティス (60分) 浅利	13:30~14:30 ホットピラティス (60分) 佐藤	14:00~15:00 子宮温活ヨガ (60分) 浅利	14:00~15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 浅利		13:30~14:30 ダイエットヨガ (60分) 朝長
15:00~15:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 佐藤	15:00~16:00 アロマリフレッシュヨガ FRUITY DIET (60分) 笹井	15:00~16:00 ヨガリセット (60分) 笹井	15:00~16:00 スタンダード60 (60分) 米谷	15:45~16:45 リンパドレッシングヨガ (60分) 米谷	15:45~16:45 ダイエットヨガ (60分) 朝長		15:00~16:00 子宮温活ヨガ (60分) 浅利
				17:30~18:30 スタンダード60 (60分) 朝長			
				19:00~20:00 ほぐす身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 浅利			
18:00~19:00 アロマリフレッシュヨガ DEEP FOREST (60分) 笹井	18:00~19:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 佐藤	17:30~18:30 王様ことわつ 寝たまんまヨガ (60分) 佐藤	18:00~19:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長				18:00~19:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤
19:30~20:30 スタンダード60 (60分) 米谷	19:30~20:30 子宮温活ヨガ (60分) 浅利	19:00~20:00 腫トレビューティー ヨガ (60分) 米谷	19:30~20:15 ロフトアイ フットキャンブ (45分) 笹井				19:30~20:30 もも尻ヨガティス (60分) 笹井
21:00~22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 笹井	21:00~22:00 ヨガリセット (60分) 佐藤	20:30~22:00 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 佐藤	21:00~22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長				21:00~22:00 ヨガリセット (60分) 佐藤

函館店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 佐藤	10:30~11:30 アロマリフレッシュヨガ DEEP FOREST (60分) 佐藤	10:30~11:30 腫トレビューティー ヨガ (60分) 米谷	10:30~11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長	10:30~11:30 ヨガリセット (60分) 佐藤	年末年始休業	年末年始休業
12:00~13:00 アロマリフレッシュヨガ FRUITY DIET (60分) 笹井	12:00~13:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 笹井	12:00~13:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 笹井	12:15~13:15 肩こりリラックスヨガ (60分) 浅利	12:15~13:15 エアロビヨガ (60分) 米谷		
13:30~14:30 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長	13:30~14:30 美ボディプロ ピラティス (60分) 佐藤	13:30~14:30 リンパドレッシングヨガ (60分) 米谷	14:00~14:45 ロフトアイ フットキャンブ (45分) 笹井	14:00~15:00 アロマリフレッシュヨガ HERBAL RELAX (60分) 佐藤		
	15:00~16:00 小顔リフトピラティス (60分) 笹井	15:00~16:00 もも尻ヨガティス (60分) 笹井	15:45~16:45 スタンダード60 (60分) 朝長	15:45~17:45 108回太陽礼拝 (120分) 笹井		
			17:30~18:30 アロマリフレッシュヨガ FRUITY DIET (60分) 笹井			
			19:00~20:00 子宮温活ヨガ (60分) 浅利			
18:00~19:00 エアロビヨガ (60分) 米谷	18:00~19:00 リンパドレッシングヨガ (60分) 米谷	18:00~19:00 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長				
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 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 浅利	19:30~20:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 佐藤				
21:00~22:00 小顔リフトピラティス (60分) 浅利	21:00~22:00 背中美人ヨガ (60分) 米谷	21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長				

【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)