

函館店【7月1日～7月8日スケジュール】

2024年 6月 15日更新

| | 7月 1日(月) | 7月 2日(火) | 7月 3日(水) | 7月 4日(木) | 7月 5日(金) | 7月 6日(土) | 7月 7日(日) | 7月 8日(月) |
|-------|--|---|--|--|--|--|--------------------------------------|----------|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | 10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 朝長 | 10:30～11:30 もも尻ヨガティス 笹井 | 10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 佐藤 | 10:30～11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ 佐藤 | 10:30～11:30 スタンダード60 米谷 | 10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 米谷 | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00～13:00 スタンダード60 米谷 | 12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ 笹井 | 12:30～13:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利 | 12:00～13:00 スタンダード60 浅利 | 12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 佐藤 | 12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 佐藤 | | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笹井 | 13:30～14:30 肩活ヨガ ver.2 佐藤 | 14:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤 | 13:30～14:30 美ボディロー ピラティス 佐藤 | 14:00～15:00 ダイエットヨガ 朝長 | 14:00～15:00 スタンダード60 朝長 | | |
| 15:00 | 15:00～16:00 ココロカラダリセットヨガ 笹井 | 15:00～16:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ 佐藤 | | 15:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 笹井 | | 15:45～16:45 肩活ヨガ ver.2 佐藤 | 15:30～16:30 美ボディロー ピラティス 佐藤 | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | 17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤 | | |
| 18:00 | 18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤 | 18:00～19:00 エアロビヨガ 笹井 | 18:00～19:00 ダイエットヨガ 朝長 | 18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 朝長 | | | | |
| 19:00 | | | | | | 19:00～20:00 スタンダード60 朝長 | | |
| 20:00 | 19:30～20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利 | 19:30～20:30 背中美人ヨガ 佐藤 | 19:30～20:30 スタンダード60 米谷 | 19:30～20:30 ココロカラダリセットヨガ 笹井 | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 美ボディロー ピラティス 佐藤 | 21:00～22:00 スタンダード60 浅利 | 21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 朝長 | 21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笹井 | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

定休日

定休日

函館店【7月9日～7月15日スケジュール】

| | 7月 9日(火) | 7月 10日(水) | 7月 11日(木) | 7月 12日(金) | 7月 13日(土) | 7月 14日(日) | 7月 15日(月) |
|-------|---|--|--|---|--|---|-----------|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 スタンダード60 米谷 | 10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笹井 | 10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 佐藤 | 10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) 佐藤 | 10:30～11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ 佐藤 | 10:30～11:30 エアロビヨガ 笹井 | |
| 12:00 | 12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤 | 12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 朝長 | 12:00～13:00 スタンダード60 浅利 | 12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤 | 12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笹井 | 12:15～13:15 スタンダード60 浅利 | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | 13:30～14:30 ホットピラティス 佐藤 | 13:30～14:30 ココロカラダリセットヨガ 笹井 | 13:30～14:30 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤 | 13:30～14:30 ダイエットヨガ 朝長 | 14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤 | 14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 笹井 | |
| 15:00 | 15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 米谷 | | 15:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利 | 15:00～16:00 肩活ヨガ ver.2 佐藤 | | | |
| 16:00 | | | | | 15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 朝長 | 12:15～13:15 もも尻ヨガティス 笹井 | |
| 17:00 | | | | | 17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) 笹井 | | |
| 18:00 | 18:00～19:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利 | 18:00～19:00 背中美人ヨガ 佐藤 | 18:00～19:00 オトナのための オールインワンヨガ 笹井 | 18:00～19:00 ココロカラダリセットヨガ 笹井 | | | |
| 19:00 | | | | | 19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笹井 | | |
| 20:00 | 19:30～20:30 もも尻ヨガティス 笹井 | 19:30～20:30 スタンダード60 米谷 | 19:30～20:30 ダイエットヨガ 朝長 | 19:30～20:30 スタンダード60 朝長 | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 笹井 | 21:00～22:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ 佐藤 | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笹井 | 21:00～22:00 エアロビヨガ 笹井 | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

定休日

【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の開始の1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1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【7月16日～7月23日スケジュール】

| | 7月 16日(火) | 7月 17日(水) | 7月 18日(木) | 7月 19日(金) | 7月 20日(土) | 7月 21日(日) | 7月 22日(月) | 7月 23日(火) |
|-------|---|--|--|---|--|--|-----------|--|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 ホットピラティス 佐藤 | 10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 佐藤 | 10:30～11:15 ピラティスフットキャンプ 笹井 | 10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 米谷 | 10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 滝利 | 10:30～11:30 スタンダード60 滝利 | | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笹井 |
| 12:00 | 12:00～13:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 滝利 | 12:00～13:00 エアロピヨガ 笹井 | 12:00～13:00 スタンダード60 朝長 | 12:00～13:00 ダイエットヨガ 朝長 | 12:15～13:00 ピラティスフットキャンプ 笹井 | 12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 佐藤 | | 12:00～13:00 ダイエットヨガ 朝長 |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤 | 13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 朝長 | 13:30～14:30 オトナののための オールインワンヨガ 笹井 | 13:30～14:30 スタンダード60 米谷 | 14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)笹井 | 14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 滝利 | | 13:30～14:15 ピラティスフットキャンプ 笹井 |
| 15:00 | 15:00～16:00 スタンダード60 滝利 | | 15:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笹井 | 15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 佐藤 | | | | 15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 朝長 |
| 16:00 | | | | | 15:45～16:45 スタンダード60 米谷 | 15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤 | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00 エアロピヨガ 笹井 | 18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笹井 | 18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 佐藤 | 18:00～19:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 滝利 | 17:30～18:30 もも尻ヨガティス 笹井 | | | 18:00～19:00 ココロカラダリセットヨガ 佐藤 |
| 19:00 | | | | | 19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 米谷 | | | |
| 20:00 | 19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 朝長 | 19:30～20:30 ダイエットヨガ 朝長 | 19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 米谷 | 19:30～20:30 全身ととのう 褒たまんまヨガ 佐藤 | | | | 19:30～20:30 スタンダード60 米谷 |
| 21:00 | 21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 笹井 | 21:00～22:00 スタンダード60 滝利 | 21:00～22:00 はじめての「パワー」ヨガ (会員様限定)佐藤 | 21:00～21:45 ピラティスフットキャンプ 笹井 | | | | 21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 佐藤 |
| 22:00 | | | | | | | | |

定休日

函館店【7月24日～7月31日スケジュール】

| | 7月 24日(水) | 7月 25日(木) | 7月 26日(金) | 7月 27日(土) | 7月 28日(日) | 7月 29日(月) | 7月 30日(火) | 7月 31日(水) |
|-------|--|---|---|--|---------------------------------------|---------------------------------|---|--|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 佐藤 | 10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 米谷 | 10:30～11:15 ピラティスフットキャンプ 笹井 | 10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤 | 10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 佐藤 | | 10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 滝利 | 10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤 |
| 12:00 | 12:00～13:00 はじめての「パワー」ヨガ (会員様限定)佐藤 | 12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笹井 | 12:00～13:00 スタンダード60 滝利 | 12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 米谷 | 12:15～13:15 スタンダード60 滝利 | | 12:00～13:00 ダイエットヨガ 朝長 | 12:00～13:00 スタンダード60 滝利 |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 米谷 | 13:30～14:30 エアロピヨガ 笹井 | 13:30～14:30 もも尻ヨガティス 笹井 | 14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤 | 14:00～15:00 ポールでゆがみとりヨガ 佐藤 | | 13:30～14:30 ポールでゆがみとりヨガ 佐藤 | 13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤 |
| 15:00 | | 15:00～16:00 スタンダード60 米谷 | 15:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 滝利 | | 15:45～16:45 ダイエットヨガ 朝長 | 15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 米谷 | | 15:00～16:00 全身ととのう 褒たまんまヨガ 佐藤 |
| 16:00 | | | | | | | | 15:00～16:00 エアロピヨガ 笹井 |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00～18:45 ピラティスフットキャンプ 笹井 | 18:00～19:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)笹井 | 17:30～18:30 全身ととのう 褒たまんまヨガ 佐藤 | 17:30～18:30 スタンダード60 滝利 | | | 18:00～19:00 スタンダード60 米谷 | 18:00～19:00 オトナののための オールインワンヨガ 笹井 |
| 19:00 | | | 19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 米谷 | 19:00～20:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 滝利 | | | 19:30～20:30 もも尻ヨガティス 笹井 | 19:30～20:15 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 笹井 |
| 20:00 | 19:30～20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 滝利 | 19:30～20:30 スタンダード60 滝利 | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 オトナののための オールインワンヨガ 笹井 | 21:00～22:00 ダイエットヨガ 朝長 | 20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定)佐藤 | | | | 21:00～21:45 ピラティスフットキャンプ 笹井 | 21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 米谷 |
| 22:00 | | | | | | | | |

定休日