

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								
11:00		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	
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			
16:00						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	
17:00								
18:00	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤	18:00～19:00 エアロピヨガ 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		17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤		
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 エアロピヨガ 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							
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	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) 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 エアロピヨガ 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【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 ポールでゆがみトリオ 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 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 ポールでゆがみトリオ 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 笹井	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤	14:00～15:00 ポールでゆがみトリオ 佐藤		13:30～14:30 ポールでゆがみトリオ 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								
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 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