

函館店【9月1日～9月8日スケジュール】

2024年8月15日更新

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
9:00		定休日						
10:00	10:30～11:30 スタンダード60 浅利		10:30～11:30 全身ととのう 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	10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)佐藤	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 朝長
11:00								
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤		12:00～13:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利	12:00～12:45 ピラティスブートキャンプ 笹井	12:00～13:00 ダイエットヨガ 朝長	12:00～13:00 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 笹井	12:15～13:15 ダイエットヨガ 朝長	12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定)佐藤
13:00			13:30～14:30 背中美人ヨガ 佐藤	13:30～14:30 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 笹井	13:30～14:30 スタンダード60 米谷	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤	14:00～15:00 肩コリラクソスヨガ 浅利	14:00～15:00 スタンダード60 朝長
14:00	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利							
15:00			15:00～16:00 スタンダード60 朝長	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 米谷	15:00～16:00 肩コリラクソスヨガ 浅利	15:00～16:00 もも戻ヨガティス 笹井		
16:00	15:45～16:45 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)佐藤						15:45～16:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 佐藤	15:30～16:30 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 佐藤
17:00							17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 米谷	
18:00			18:00～19:00 ダイエットヨガ 朝長	18:00～19:00 腸活ヨガ ver.2 佐藤	18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 佐藤	18:00～19:00 スタンダード60 朝長		
19:00			19:30～20:30 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX 笹井	19:30～20:30 ダイエットヨガ 朝長	19:30～20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利	19:30～20:30 肩コリラクソスヨガ 浅利	19:00～20:00 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX 佐藤	
20:00								
21:00			21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 笹井	21:00～22:00 ココカラダリセットヨガ 佐藤	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 佐藤	21:00～22:00 ダイエットヨガ 朝長		
22:00								

函館店【9月9日～9月15日スケジュール】

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
9:00							
10:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 米谷	10:30～11:30 背中美人ヨガ 佐藤	10:30～11:30 肩コリラクソスヨガ 浅利	10:30～11:30 スタンダード60 米谷	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤	10:30～11:30 肩コリラクソスヨガ 浅利
11:00							
12:00		12:00～13:00 ダイエットヨガ 朝長	12:00～13:00 スタンダード60 朝長	12:00～13:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 笹井	12:00～12:45 ピラティスブートキャンプ 笹井	12:15～13:15 肩コリラクソスヨガ 浅利	12:15～13:15 スタンダード60 朝長
13:00							
14:00		13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤	13:30～14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 米谷		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 佐藤	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利
15:00		15:00～16:00 スタンダード60 米谷		15:00～16:00 もも戻ヨガティス 笹井	15:00～16:00 ココカラダリセットヨガ 笹井		
16:00						15:45～16:45 スタンダード60 米谷	15:45～16:45 ダイエットヨガ 朝長
17:00						17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利	
18:00		18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 米谷	18:00～19:00 スタンダード60 米谷	18:00～19:00 肩コリラクソスヨガ 浅利			
19:00		19:30～20:30 アロマリラクソスヨガ 浅利	19:30～20:30 肩コリラクソスヨガ 浅利	19:30～20:30 エアロヨガ 笹井	19:30～20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 米谷	
20:00							
21:00		21:00～22:00 もも戻ヨガティス 笹井	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 笹井	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 米谷	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 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が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【9月16日～9月23日スケジュール】

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 朝長	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 笹井	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 朝長	10:30～11:30 全身とどう 寝たまんまヨガ 佐藤	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 笹井	
12:00	12:00～12:45 ピラティスブートキャンプ 笹井	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 浅利	12:00～13:00 スタンダード60 米谷	12:00～13:00 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)佐藤	12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 米谷	12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 米谷		
13:00								
14:00	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 米谷	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 ダイエットヨガ 朝長	13:30～14:30 スタンダード60 朝長	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 佐藤	14:00～15:00 スタンダード60 浅利		
15:00	15:00～16:00 ダイエットヨガ 朝長	15:00～16:00 スタンダード60 米谷	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 米谷	15:00～16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笹井	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 笹井	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 米谷		
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笹井	18:00～19:00 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)佐藤	18:00～19:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利	18:00～19:00 腫トレ ビューティーヨガ 米谷	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 朝長			
19:00	19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 浅利	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 朝長	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笹井	19:30～20:30 もも尻ヨガティス 笹井	19:00～20:00 もも尻ヨガティス 笹井			
20:00	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 佐藤	21:00～22:00 全身とどう 寝たまんまヨガ 佐藤	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 笹井	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 浅利				
21:00								
22:00								

定休日

定休日

函館店【9月24日～9月30日スケジュール】

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 浅利	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 米谷	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 佐藤	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利	10:30～11:30 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)佐藤	
12:00	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 米谷	12:00～13:00 免疫セラピーヨガ 朝長	12:00～13:00 エアロピヨガ 笹井	12:00～13:00 もも尻ヨガティス 笹井	12:00～13:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 笹井	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 朝長	
13:00							
14:00	13:30～14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅利	13:30～14:30 Sound Feel Yoga ver.2 佐藤	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 佐藤	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 米谷	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 米谷	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 佐藤	
15:00	15:00～16:00 腫トレ ビューティーヨガ 米谷		15:00～16:00 オトナののための オールインワンヨガ 笹井		15:30～16:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 浅利	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 朝長	
16:00							
17:00					17:00～18:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笹井		
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 朝長	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	18:00～19:00 腫トレ ビューティーヨガ 米谷	18:00～18:45 ピラティスブートキャンプ 笹井	18:30～19:30 スタンダード60 米谷		
19:00							
20:00	19:30～20:30 免疫セラピーヨガ 朝長	19:30～20:15 ピラティスブートキャンプ 笹井	19:30～20:30 スタンダード60 朝長	19:30～20:30 肩コリラックスヨガ 浅利			
21:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 佐藤	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 浅利	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 浅利	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 朝長			
22:00							

定休日