

## 函館店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01 木	05/02 金	05/03 土	05/04 日	05/05 月	05/06 火	05/07 水	05/08 木
10:30～11:30 オトナのための オールインヨガ (60分) 佐藤	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長	10:30～11:30 青中奥人ヨガ (60分) 米谷	10:30～11:30 脚トレーニング ヨガ(60分) 米谷				
12:00～13:00 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長	12:00～13:00 スリムアップブレス (60分) 渡辺	12:15～13:15 全身ととのう 整たまんまヨガ (60分) 朝長	12:15～13:15 ダイエットヨガ (60分) 朝長				
13:30～14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 佐藤	13:30～14:30 全身ととのう 整たまんまヨガ (60分) 渡辺	14:00～15:00 小顎リフトビラティス (60分) 朝長	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 米谷				
		15:45～16:45 エアロヨガ (60分) 渡辺	15:45～16:45 小顎リフトビラティス (60分) 朝長				
		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷					
		19:00～20:00 ホットビラティス (60分) 渡辺					
18:00～19:00 ホットビラティス (60分) 渡辺	18:00～19:00 脚トレーニング ヨガ(60分) 米谷						
19:30～20:30 スタンダード60 (60分) 朝長	19:30～20:15 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 渡辺						
21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 渡辺	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷						

定休日

## 函館店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09 金	05/10 土	05/11 日	05/12 月	05/13 火	05/14 水	05/15 木	05/16 金
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 佐藤	10:30～11:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 渡辺	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長				10:30～11:30 全身ととのう 整たまんまヨガ (60分) 朝長	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷
12:00～13:00 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷	12:15～13:25 Mother's Day Yoga (70分) 朝長	12:15～13:15 エアロビヨガ (60分) 渡辺				12:00～13:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 渡辺	12:00～13:00 ホットビラティス (60分) 渡辺
13:30～14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 佐藤	14:00～15:00 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MDX～ (60分) 渡辺	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 朝長				13:30～14:30 ダイエットヨガ (60分) 朝長	13:30～14:30 スタンダード60 (60分) 米谷
	15:45～16:45 全身ととのう 整たまんまヨガ (60分) 朝長	15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) 渡辺					15:00～16:00 スリムアップブレス (60分) 渡辺
	17:30～18:30 スリムアップブレス (60分) 渡辺						
	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷						
18:00～19:00 青中奥人ヨガ (60分) 米谷						18:00～19:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 佐藤	18:00～19:00 脚トレーニング ヨガ(60分) 米谷
19:30～20:30 全身ととのう 整たまんまヨガ (60分) 渡辺						19:30～20:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 佐藤	19:30～20:30 ダイエットヨガ (60分) 朝長
21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) 渡辺						21:00～22:00 エアロビヨガ (60分) 米谷	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 米谷

全店研修  
定休日

## 函館店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分)		10:30～11:30 嘘トレーニング ヨガ(60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 ダイエッショガ (60分)	10:30～11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
佐藤	佐藤		米谷	山田	朝長	佐藤	佐藤
12:15～13:15 免疫セラピーヨガ (60分)	12:15～13:15 小顎リフトビラティス (60分)		12:00～13:00 青中美人ヨガ (60分)	12:00～13:00 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party Mix～	12:00～13:00 リンパデックスヨガ (60分)	12:00～13:00 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 青中美人ヨガ (60分)
朝長	朝長		米谷	渡辺	米谷	山田	米谷
14:00～15:00 リンパデックスヨガ (60分)	14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	13:30～14:30 眠れる体に整えるヨガ (60分)	13:30～14:30 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)	13:30～14:30 美ボディフロー ビラティス (60分)	14:00～15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)
米谷	佐藤		佐藤	佐藤	朝長	佐藤	佐藤
15:45～16:45 美ボディフロー ビラティス (60分)	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)		15:00～16:00 スタンダード60 (60分)		15:00～16:00 嘘トレーニング ヨガ(60分)		15:45～16:45 スタンダード60 (60分)
佐藤	朝長		山田		米谷		山田
17:30～18:30 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)							17:30～18:30 嘘トレーニング ヨガ(60分)
朝長							米谷
19:00～20:00 青中美人ヨガ (60分)							19:00～19:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)
米谷							渡辺
18:00～19:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)	18:00～19:00 ダイエッショガ (60分)	18:00～18:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	18:00～19:00 スタンダード60 (60分)				
佐藤	朝長	佐藤	山田				
19:30～20:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	19:30～20:30 嘘トレーニング ヨガ(60分)	19:30～20:30 スタンダード60 (60分)	19:30～20:30 小顎リフトビラティス (60分)				
渡辺	米谷	山田	朝長				
21:00～22:00 美ボディフロー ビラティス (60分)	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	21:00～22:00 青中美人ヨガ (60分)				
佐藤	朝長	佐藤	米谷				

定休日

## 函館店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 エアロビヨガ (60分)		10:30～11:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30～11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分)	10:30～11:30 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party Mix～ (60分)	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)
米谷		渡辺	朝長	佐藤	渡辺	渡辺
12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)		12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	12:00～12:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:00～13:00 スタンダード60 (60分)	12:00～13:00 リンパデックスヨガ (60分)	12:15～13:15 ダイエッショガ (60分)
渡辺		12:15～13:15 渡辺		山田	米谷	朝長
14:00～15:00 リンパデックスヨガ (60分)		13:30～14:30 スリムアッププレス (60分)	13:30～14:30 免疫セラピーヨガ (60分)	13:30～14:30 はじめのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	13:30～14:30 ホットビラティス (60分)	14:00～15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)
米谷		渡辺	朝長	佐藤	渡辺	佐藤
15:45～16:45 スリムアッププレス (60分)		15:00～16:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)		15:00～16:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	15:00～16:00 嘘トレーニング ヨガ(60分)	15:45～16:45 美ボディフロー ビラティス (60分)
渡辺		佐藤		佐藤	米谷	佐藤
						17:30～18:30 免疫セラピーヨガ (60分)
						朝長
						19:00～20:00 スタンダード60 (60分)
						山田
18:00～19:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	17:30～18:30 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)	18:00～19:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	18:00～19:00 スタンダード60 (60分)			
佐藤	渡辺	渡辺	山田			
19:30～20:30 リンパデックスヨガ (60分)	19:00～20:30 アドバンス3.0 (会員様限定)(60分)	19:30～20:30 青中美人ヨガ (60分)	19:30～20:30 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)			
朝長	佐藤	米谷	朝長			
21:00～22:00 エアロビヨガ (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	21:00～22:00 ダイエッショガ (60分)			
米谷	山田	渡辺	朝長			

定休日