

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---------------------------|------|------|---------------------------|
| | | | | 1月1日 | 1月2日 | 1月3日 |
| | | | | 定休日 | 定休日 | 12:00~12:45 DVBB BASIC |
| | | | 13:30~14:15 DVBB BASIC | | | |
| | | | 15:00~15:45 DVBB BASIC | | | |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 1月4日 | 1月5日 | 1月6日 | 1月7日 | 1月8日 | 1月9日 | 1月10日 |
| | | | 定休日 | | 10:30~11:15 DVBB BASIC 子連れ可 | 定休日 |
| 11:00~11:45 DVBB BASIC | 11:00~11:45 DVBB PILATES | 11:00~11:45 DVBB PELVIS (骨盤) | | 11:00~11:45 DVBB BASIC 子連れ可 | 12:00~12:45 DVBB PILATES | |
| | | 12:15~13:00 DVBB BASIC | | 12:15~13:00 DVBB BASIC | 13:30~14:15 DVBB HEAT | |
| 13:00~13:45 DVBB PELVIS (骨盤) | 13:00~13:45 DVBB BASIC | 13:30~14:15 DVBB HEAT | | 13:30~14:30 RELAX YOGA | 15:00~15:45 DVBB PELVIS (骨盤) | |
| | | | | | | |
| 18:30~19:15 DVBB BASIC | 18:30~19:15 DVBB PELVIS (骨盤) | 18:30~19:15 DVBB PILATES | | | | |
| 19:45~20:30 DVBB BASIC | 19:45~20:30 DVBB BASIC | | | 19:45~20:30 DVBB BASIC | | |
| 21:00~22:00 POWER YOGA | 21:00~21:45 DVBB BASIC | 20:00~20:45 岩盤YOGA | 21:00~21:45 DVBB PELVIS (骨盤) | | | |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1月11日 | 1月12日 | 1月13日 | 1月14日 | 1月15日 | 1月16日 | 1月17日 |
| | | | 定休日 | | 10:30~11:15 DVBB BASIC 子連れ可 | 10:30~11:15 岩盤YOGA |
| 10:30~11:15 DVBB BASIC | 11:00~11:45 DVBB PELVIS (骨盤) | 11:00~11:45 DVBB BASIC 子連れ可 | | 11:00~11:45 DVBB BASIC | 12:00~12:45 DVBB HEAT | 13:00~13:45 DVBB PILATES |
| 12:00~12:45 DVBB BASIC | | | | 12:15~13:00 DVBB BASIC | 13:30~14:15 DVBB BASIC | 14:30~15:15 DVBB BASIC |
| 13:30~14:15 DVBB PILATES | 13:00~13:45 DVBB BASIC | 13:00~14:00 RELAX YOGA | | 13:30~14:15 DVBB PELVIS (骨盤) | 15:00~15:45 DVBB PELVIS (骨盤) | 15:45~16:30 DVBB BASIC |
| 15:00~15:45 DVBB HEAT | | | | | | |
| | 18:30~19:15 DVBB BASIC | 18:30~19:15 DVBB PELVIS (骨盤) | | | 19:45~20:30 DVBB HEAT | |
| | 19:45~20:30 DVBB PILATES | 19:45~20:30 DVBB BASIC | | | 21:00~21:45 DVBB PILATES | |
| | 21:00~22:00 POWER YOGA | 21:00~22:00 BODYMAKE YOGA | | | | |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------|---------------------------------|---------------------------------|-------|
| 1月18日 | 1月19日 | 1月20日 | 1月21日 | 1月22日 | 1月23日 | 1月24日 |
| | | | 定休日 | | 10:30~11:15 DVBB PELVIS (骨盤) | 定休日 |
| 11:00~11:45 DVBB PILATES 子連れ可 | 11:00~11:45 DVBB PELVIS (骨盤) | 11:00~11:45 DVBB BASIC 子連れ可 | | 11:00~12:00 RELAX YOGA | 12:00~12:45 DVBB BASIC | |
| 12:15~13:00 DVBB PELVIS (骨盤) | | 12:15~13:00 DVBB PILATES | | 13:00~13:45 DVBB BASIC | 13:30~14:15 DVBB PILATES | |
| 13:30~14:15 DVBB HEAT | 13:00~13:45 DVBB BASIC | 13:30~14:30 POWER YOGA | | | 15:00~15:45 DVBB HEAT | |
| | | | | 18:30~19:15 DVBB HEAT | | |
| 18:30~19:15 DVBB BASIC | 18:30~19:15 DVBB PILATES | 18:30~19:15 DVBB BASIC | | 19:45~20:30 DVBB PELVIS (骨盤) | | |
| 19:45~20:30 DVBB BASIC | 19:45~20:30 DVBB HEAT | 20:00~20:45 岩盤YOGA | | 21:00~21:45 DVBB BASIC | | |
| | 21:00~22:00 BODYMAKE YOGA | | | | | |

【1月LESSONスケジュール】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------------------|---------------------------------|------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1月25日 | 1月26日 | 1月27日 | 1月28日 | 1月29日 | 1月30日 | 1月31日 |
| | | 定休日 | | | | |
| 11:00~11:45 DVBB PELVIS (骨盤) | 11:00~11:45 DVBB BASIC | | 11:00~11:45 DVBB PILATES | 11:00~11:45 DVBB BASIC 子連れ可 | 10:30~11:15 DVBB PILATES 子連れ可 | 10:30~11:15 岩盤YOGA |
| 12:15~13:00 DVBB BASIC | | | 12:15~13:00 DVBB PELVIS (骨盤) | | 12:00~12:45 DVBB BASIC | |
| 13:30~14:15 DVBB HEAT | 13:00~13:45 DVBB BASIC | | 13:30~14:15 DVBB BASIC | 13:00~13:45 DVBB PILATES | 13:30~14:15 DVBB HEAT | 13:00~13:45 DVBB PELVIS (骨盤) |
| 18:30~19:15 DVBB PILATES | 18:30~19:15 DVBB HEAT | | 18:30~19:15 DVBB BASIC | 18:30~19:15 DVBB BASIC | 18:30~19:15 DVBB PELVIS (骨盤) | 14:30~15:15 DVBB BASIC |
| 19:45~20:30 DVBB BASIC | 19:45~20:30 DVBB PELVIS (骨盤) | | 19:45~20:45 BODYMAKE YOGA | 19:45~20:30 DVBB BASIC | 19:45~20:30 DVBB BASIC | 15:45~16:30 DVBB BASIC |
| | 21:00~21:45 DVBB BASIC | | | | 21:00~21:00 POWER YOGA | |
| | | | | | | |

F
※上記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)
◆ご予約されたレッスンをキャンセル、又は変更される場合は1時間前迄にご連絡をお願い致します。

【岩盤YOGAについて】
・場所:函館パークホテル 040-0032 函館市新川町29-15 職業訓練所(ハローワーク函館)隣

※岩盤YOGAのご参加は女性のみとなります。レッスン開始15分前からの入室可、それまではフロントロビーにてお待ちください。レッスン終了後から15分までには施設退出口のご協力をお願い致します
※コロナ対策飛沫感染防止のため岩盤浴の中は私語厳禁となります。
※換気は15分毎にドアを開けます。
※ソーシャルディスタンスを保つため、定員6名となります。突然のキャンセルはお控え頂くようご協力お願いいたします。キャンセルは1時間前までお願いします
※岩盤浴は温度管理はできません(温度42度~45度)そのため体調の変化を感じたり、辛くなった場合はすぐに退出をし休息をお願いいたします。
※レッスン終了後、入浴する方は、2Fへ移動お願いいたします
※施設内では一般のお客様もいますので、ご迷惑が掛からないようお願いいたします。

【料金】
※フルタイム会員様のみ追加受講500円になります。(※月2,3,4回会員は追加料金はなし)レッスン開始前にお支払いをお願いします
※室内はお水1リットル、フェイスタオル、バスタオルORヨガラグ、ヨガマット持参でお願いします。ヨガマットがない場合はレンタル200円です。事前にお知らせください。
ヨガマットなくても大丈夫であればバスタオルORヨガラグで行います。動きによって膝が痛かったり、熱い場合がありますのでお気をつけください。