

【5月LESSONスケジュール】

2022年 4月 15日更新

月	火	水	木	金	土	日
						5月1日
						10:30~11:15 DVBB PILATES
						12:00~12:45 DVBB BASIC
						13:30~14:15 ブレイクレティックス

月	火	水	木	金	土	日
5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
11:00~11:45 DVBB BASIC	10:30~11:30 ストレッチホイール	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	定休日	11:00~11:45 DVBB BASIC	定休日	定休日
12:30~13:15 DVBB PILATES	12:00~12:45 DVBB BASIC	12:00~12:45 DVBB PILATES		13:00~14:00 コンディショニングヨガ		
18:30~19:15 DVBB BASIC		13:30~14:15 DVBB BASIC		18:30~19:15 DVBB HEAT		
20:00~20:45 岩盤YOGA				20:00~21:00 DEEPPFLOW YOGA CHIRI		

月	火	水	木	金	土	日	
5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	
11:00~11:45 DVBB BASIC	11:00~12:00 ストレッチホイール	11:00~11:45 DVBB PILATES	定休日	11:00~11:45 DVBB BASIC	10:30~11:15 DVBB BASIC	10:30~11:15 DVBB PILATES	
12:30~13:15 DVBB PILATES	13:00~13:45 DVBB BASIC	13:00~14:00 コンディショニングヨガ		13:00~14:00 DEEPPFLOW YOGA CHIRI	12:00~13:00 YOGAFIT MUSIC	12:00~12:45 DVBB BASIC	
18:30~19:15 DVBB BASIC	18:30~19:15 DVBB PILATES	18:30~19:15 DVBB BASIC		18:30~19:15 DVBB HEAT	19:45~20:30 DVBB PILATES	13:30~14:15 ブレイクレティックス	13:30~14:15 ブレイクレティックス
19:45~20:30 DVBB BASIC	20:00~21:00 ボディメイクヨガ	19:45~20:30 DVBB BASIC		21:00~22:00 ストレッチホイール			
21:00~22:00 POWER YOGA CHIRI							

月	火	水	木	金	土	日	
5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	
11:00~11:45 DVBB BASIC	11:00~12:00 ボディメイクヨガ	11:00~11:45 DVBB PILATES	定休日	11:00~11:45 DVBB BASIC	10:30~11:15 DVBB BASIC	定休日	
12:30~13:15 DVBB PILATES	13:00~13:45 DVBB BASIC	13:00~14:00 コンディショニングヨガ		13:00~14:00 YOGAFIT MUSIC	12:00~13:00 YOGAFIT MUSIC		13:30~14:15 ブレイクレティックス
18:30~19:15 DVBB BASIC	18:30~19:15 ブレイクレティックス 亀田交流プラザ	18:30~19:15 DVBB BASIC		18:30~19:15 DVBB HEAT	19:45~20:30 DVBB PILATES		
19:45~20:30 DVBB BASIC	20:00~20:45 ブレイクレティックス 亀田交流プラザ	20:00~20:45 岩盤YOGA		21:00~22:00 DEEPPFLOW YOGA CHIRI			
21:00~22:00 ボディメイクヨガ							

【5月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
11:00~11:45 DVBB BASIC	11:00~12:00 ストレッチホイール	11:00~11:45 DVBB PILATES	定休日	11:00~11:45 DVBB BASIC		10:30~11:15 DVBB PILATES
12:30~13:15 DVBB PILATES	13:00~13:45 DVBB BASIC	13:00~14:00 コンディショニングヨガ		12:00~13:00 POWER YOGA CHIRI	12:00~12:45 DVBB BASIC	
				13:00~14:00 DEEPPFLOW YOGA CHIRI	13:30~14:00 YOGAFIT MUSIC	13:30~14:15 ブレイクレティックス
18:30~19:15 DVBB BASIC	18:30~19:15 DVBB PILATES	18:30~19:15 DVBB BASIC		18:30~19:15 DVBB HEAT		
19:45~20:30 DVBB BASIC	20:00~21:00 YOGAFIT MUSIC	20:00~20:45 岩盤YOGA		19:45~20:30 DVBB PILATES		
21:00~22:00 ボディメイクヨガ				21:00~22:00 ストレッチホイール		

月	火	水	木	金	土	日
5月30日	5月31日					
11:00~11:45 DVBB BASIC	11:00~12:00 ボディメイクヨガ					
12:30~13:15 DVBB PILATES	13:00~13:45 DVBB BASIC					
18:30~19:15 DVBB BASIC	18:30~19:15 ブレイクレティックス 亀田交流プラザ					
19:45~20:30 DVBB BASIC	20:00~20:45 ブレイクレティックス 亀田交流プラザ					
21:00~22:00 ボディメイクヨガ						

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

※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のご参加は男女可能となります。レッスン終了後は自由解散となります。その後は岩盤浴を楽しんでも大丈夫です
※コロナ対策飛沫感染防止のため岩盤の中はマスク着用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10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
※岩盤浴は温度調整はできません(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、ヨガマット持参をお願いします。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。