

【6月LESSONスケジュール】

2022年 5月 15日更新

月	火	水	木	金	土	日	
		6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	
		11:00~11:45 DVBB PILATES	定休日	11:00~12:00 YOGAFIT MUSIC	10:30~11:15 DVBB BASIC	10:30~11:15 DVBB PILATES	
		13:00~14:00 YOGAFIT MUSIC		13:00~13:45 DVBB BASIC	12:00~13:00 YOGAFIT MUSIC	12:00~12:45 DVBB BASIC	12:00~12:45 DVBB BASIC
		18:30~19:15 DVBB BASIC		18:30~19:15 DVBB HEAT	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	13:30~14:15 ブレイクレティックス
		19:45~20:30 DVBB BASIC		19:45~20:30 DVBB PILATES			
				21:00~22:00 DEEPPFLOW YOGA CHIRI			

月	火	水	木	金	土	日
6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12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	定休日	定休日
12:30~13:15 DVBB PILATES	13:00~13:45 DVBB BASIC	13:00~14:00 YOGAFIT MUSIC		13:00~14:00 DEEPPFLOW YOGA CHIRI		
18:15~19:15 YOGAFIT MUSIC	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 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		19:45~20:30 DVBB PILATES		
21:00~22:00 POWER YOGA CHIRI				21:00~22:00 ストレッチホイール		

月	火	水	木	金	土	日	
6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19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	11:00~12:00 YOGAFIT MUSIC	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 YOGAFIT MUSIC		13:00~13:45 DVBB BASIC	12:00~13:00 YOGAFIT MUSIC	12:00~12:45 DVBB BASIC	12:00~12:45 DVBB BASIC
18:15~19:15 YOGAFIT MUSIC	18:30~19:15 DVBB PILATES	18:30~19:15 DVBB BASIC		18:30~19:15 DVBB HEAT	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	13:30~14:15 ブレイクレティックス
19:45~20:30 DVBB BASIC	20:00~21:00 YOGAFIT MUSIC	19:45~20:30 DVBB BASIC		19:45~20:30 DVBB PILATES			
21:00~22:00 ボディメイクヨガ				21:00~22:00 DEEPPFLOW YOGA CHIRI			

月	火	水	木	金	土	日	
6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26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 YOGAFIT MUSIC		13:00~14:00 DEEPPFLOW YOGA CHIRI	12:00~13:00 YOGAFIT MUSIC		13:30~14:15 ブレイクレティックス
18:15~19:15 YOGAFIT MUSIC	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 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		19:45~20:30 DVBB PILATES			
21:00~22:00 POWER YOGA CHIRI				21:00~22:00 ストレッチホイール			

【6月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
6月27日	6月28日	6月29日	6月30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			
12:30~13:15 DVBB PILATES	13:00~13:45 DVBB BASIC	13:00~14:00 YOGAFIT MUSIC				
18:15~19:15 YOGAFIT MUSIC	18:30~19:15 DVBB PILATES	18:30~19:15 DVBB BASIC				
19:45~20:30 DVBB BASIC	20:00~21:00 YOGAFIT MUSIC	19:45~20:30 DVBB BASIC				
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。