

【7月LESSONスケジュール】

2022年 6月 15日更新

月	火	水	木	金	土	日	
				7月1日	7月2日	7月3日	
			定休日	11:00~12:00 YOGAFIT MUSIC	10:30~11:15 DVBB BASIC	10:30~11:15 DVBB PILATES	
					12:00~13:00 YOGAFIT MUSIC	12:00~12:45 DVBB BASIC	
				13:00~13:45 DVBB BASIC	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	
				18:30~19:15 DVBB HEAT			
				19:45~20:30 DVBB PILATES			
				21:00~22:00 DEEPFLOW YOGA CHIRI			

月	火	水	木	金	土	日
7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10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		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	18:30~19:30 YOGAFIT MUSIC	18:30~19:15 DVBB BASIC		13:00~14:00 DEEPFLOW YOGA CHIRI	18:30~19:15 DVBB HEAT	
19:45~20:30 DVBB BASIC	20:00~20:45 DVBB BASIC	20:00~20:45 岩盤YOGA		18:30~19:15 DVBB HEAT	19:45~20:30 DVBB PILATES	
21:00~22:00 DEEPFLOW YOGA CHIRI				19:45~20:30 DVBB PILATES	21:00~22:00 ボディメイクヨガ	

月	火	水	木	金	土	日
7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17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	11:00~12:00 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		12:00~13:00 YOGAFIT MUSIC	12:00~12:45 DVBB BASIC	
18:30~19:15 ブレイクレティックス 亀田交流プラザ	18:30~19:30 YOGAFIT MUSIC	18:30~19:15 DVBB BASIC		13:00~13:45 DVBB BASIC	13:30~14:15 ブレイクレティックス	13:30~14:30 ボディメイクヨガ
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 DVBB BASIC	19:45~20:30 DVBB BASIC		18:30~19:15 DVBB HEAT		
				19:45~20:30 DVBB PILATES		
				21:00~22:00 DEEPFLOW YOGA CHIRI		

月	火	水	木	金	土	日
7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
10:30~11:15 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
12:00~12:45 DVBB HEAT				13:00~14:00 DEEPFLOW YOGA CHIRI		
13:30~14:15 ブレイクレティックス	13:00~13:45 DVBB BASIC	13:00~14:00 YOGAFIT MUSIC		18:30~19:15 DVBB HEAT		
	18:30~19:30 YOGAFIT MUSIC	18:30~19:15 DVBB BASIC		19:45~20:30 DVBB PILATES		
	20:00~20:45 DVBB BASIC	20:00~20:45 岩盤YOGA		21:00~22:00 ボディメイクヨガ		

【7月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
	ルティーネ2周年		定休日			
11:00~11:45 DVBB BASIC	11:00~12:00 DEEPPFLOW YOGA CHIRI	11:00~11:45 DVBB PILATES		11:00~12:00 YOGAFIT MUSIC	10:30~11:15 DVBB BASIC	10:30~11:15 DVBB PILATES
12:30~13:15 DVBB PILATES					12:00~13:00 YOGAFIT MUSIC	12:00~12:45 DVBB BASIC
	13:00~13:45 DVBB BASIC	13:00~14:00 YOGAFIT MUSIC		13:00~13:45 DVBB BASIC	13:30~14:15 プレイクレティックス	13:30~14:30 ボディメイクヨガ
18:30~19:15 プレイクレティックス 亀田交流プラザ	18:30~19:30 YOGAFIT MUSIC	18:30~19:15 DVBB BASIC		18:30~19:15 DVBB HEAT		
20:00~20:45 プレイクレティックス 亀田交流プラザ	20:00~20:45 DVBB BASIC	19:45~20:30 DVBB BASIC		19:45~20:30 DVBB PILATES		
				21:00~22:00 DEEPPFLOW YOGA CHIRI		

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時間前までお願いいたします

※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いたします

※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。