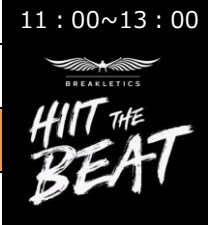


# 【9月LESSONスケジュール】

2022年 7月 15日更新

月	火	水	木	金	土	日
			9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
			定休日	11:00~11:45 DVBB PILATES	10:30~11:15 DVBB BASIC	11:00~13:00 
					12:00~12:45 DVBB BASIC	
				13:00~14:00 POWER YOGA	13:30~14:00 YOGAFIT MUSIC	
				18:30~19:15 DVBB HEAT		
				19:45~20:30 DVBB PILATES		

月	火	水	木	金	土	日
9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
	11:00~12:00 YOGAFIT MUSIC	11:00~12:00 ボディメイクヨガ	定休日	11:00~11:45 DVBB PILATES	10:30~11:15 DVBB BASIC	定休日
12:30~13:15 DVBB PILATES	13:00~13:45 DVBB BASIC	13:00~13:45 DVBB BASIC		13:00~14:00 美姿勢ヒラティス NATUKI	12:00~13:00 YOGAFIT MUSIC	
18:30~19:15 DVBB PILATES	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	13:30~14:15 ブレイクレティックス	
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	19:45~20:30 DVBB BASIC		19:45~20:30 DVBB PILATES		
21:00~22:00 POWER YOGA						

月	火	水	木	金	土	日
9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
11:00~11:45 DVBB BASIC	11:00~12:00 YOGAFIT MUSIC	11:00~12:00 ボディメイクヨガ	定休日	11:00~11:45 DVBB PILATES	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
18:30~19:15 DVBB PILATES	18:30~19:30 YOGAFIT MUSIC	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	13:30~14:30 POWER YOGA
19:45~20:30 DVBB BASIC	20:00~20:45 DVBB BASIC	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						

月	火	水	木	金	土	日
9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
10:30~11:15 DVBB PILATES	11:00~12:00 YOGAFIT MUSIC	11:00~12:00 ボディメイクヨガ	定休日	10:30~11:15 DVBB BASIC	定休日	定休日
12:00~12:45 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	13:00~13:45 DVBB BASIC	13:00~14:00 YOGAFIT MUSIC		13:00~14:00 美姿勢ヒラティス NATUKI		
	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				
	20:00~20:45 ブレイクレティックス 亀田交流プラザ	19:45~20:30 DVBB BASIC				

## 【9月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日		
11:00~11:45 DVBB BASIC	11:00~12:00 YOGAFIT MUSIC	11:00~12:00 ボディメイクヨガ	定休日	11:00~11:45 DVBB PILATES		
12:30~13:15 DVBB PILATES	13:00~13:45 DVBB BASIC	13:00~14:00 YOGAFIT MUSIC		13:00~14:00 POWER YOGA		
18:30~19:15 DVBB PILATES	18:30~19:30 YOGAFIT MUSIC	18:30~19:15 DVBB BASIC		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		19:45~20:30 DVBB PILATES		
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。