

トキハ別府店【11月1日～11月8日スケジュール】

2020年 10月 25日更新

|       | 11月1日(日)                                       | 11月2日(月)    | 11月3日(火)                             | 11月4日(水)                            | 11月5日(木)                               | 11月6日(金)   | 11月7日(土)   | 11月8日(日)                                       |                                |
|-------|--|-------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------|
| 9:00  |  |             |                                      |                                     |  |  |  |  |                                |
| 10:00 | 10:30～11:30<br>膂活ヨガ<br>久保                      |             | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>髙原 | 10:30～11:30<br>膂コリラックスヨガ<br>山下      |  | 10:30～11:30<br>SUMO YOGA<br>髙原                   | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>久保                          | 10:30～11:30<br>凹ますヨガティス<br>髙原                  |                                |
| 11:00 |  |             |                                      |                                     |  |  |  |  |                                |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>松井                    |             | 12:15～13:15<br>膂活ヨガ<br>久保            | 12:15～13:15<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)髙原 |  | 12:15～13:15<br>ココロがリセットヨガ<br>松井                  | 12:15～13:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の胸育中Edition<br>髙原 | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>山下 |                                |
| 13:00 |  |             |                                      |                                     |  |  |  |  |                                |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>久保                  | 定<br>休<br>日 | 14:00～15:00<br>SUMO YOGA<br>松井       | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>山下       |  |  | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>山下        | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>松井                  |                                |
| 15:00 |  |             |                                      |                                     |  |  |  |  |                                |
| 16:00 | 16:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>松井 |             | 16:45～16:45<br>スタンダード60<br>山下        |                                     |  |  |  | 16:45～16:45<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>久保         | 16:45～16:45<br>膂コリラックスヨガ<br>山下 |
| 17:00 |  |             |                                      |                                     |  |  |  |  |                                |
| 18:00 |  |             | 17:30～18:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>松井          |                                     |  | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>山下                    |  | 17:30～18:30<br>膂コリラックスヨガ<br>山下                 |                                |
| 19:00 |  |             |                                      |                                     |  |  |  |  |                                |
| 20:00 |  |             |                                      | 19:15～20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>松井         |  | 19:15～20:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)松井 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>山下                          |  |                                |
| 21:00 |  |             |                                      |                                     | 21:00～22:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>久保 | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>久保                  | 21:00～22:00<br>スリムアッププレス<br>(会員様限定)久保                  |  |                                |
| 22:00 |  |             |                                      |                                     |  |  |  |  |                                |

トキハ別府店【11月9日～11月15日スケジュール】

|       | 11月9日(月)    | 11月10日(火)                              | 11月11日(水)                                      | 11月12日(木)                       | 11月13日(金)  | 11月14日(土)                                      | 11月15日(日)  |
|-------|-------------|--|--|---------------------------------|--|--|--|
| 9:00  |             |  |  |                                 |  |  |  |
| 10:00 |             | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>松井        | 10:30～11:30<br>スリムアッププレス<br>(会員様限定)久保          |                                 | 10:30～11:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の胸育中Edition<br>髙原 | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>髙原                    | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>山下             |
| 11:00 |             |  |  |                                 |  |  |  |
| 12:00 |             | 12:15～13:15<br>凹ますヨガティス<br>髙原          | 12:15～13:15<br>膂活ヨガ<br>久保                      |                                 | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>山下        | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>山下                  | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>松井                  |
| 13:00 |             |  |  |                                 |  |  |  |
| 14:00 | 定<br>休<br>日 |  | 14:00～15:00<br>SUMO YOGA<br>松井                 |                                 |  | 14:00～15:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>久保         | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>山下   |
| 15:00 |             |  |  |                                 |  |  |  |
| 16:00 |             |  |  |                                 |  | 16:45～16:45<br>SUMO YOGA<br>髙原                 | 16:45～16:45<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)松井 |
| 17:00 |             |  |  |                                 |  |  |  |
| 18:00 |             |  |  | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>松井     |  | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>山下 |  |
| 19:00 |             | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>山下          | 19:15～20:15<br>Sound Feel Yoga<br>髙原           | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>久保 | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>松井                          |  |  |
| 20:00 |             |  |  |                                 |  |  |  |
| 21:00 |             | 21:00～22:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>久保 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>山下 | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>髙原   | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>久保                          |  |  |
| 22:00 |             |  |  |                                 |  |  |  |

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※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)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の1時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。

◆レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しません。が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから ↓



トキハ別府店【11月16日～11月23日スケジュール】

|       | 11月16日(月)   | 11月17日(火)                    | 11月18日(水)  | 11月19日(木)                                       | 11月20日(金)                                      | 11月21日(土)                                      | 11月22日(日)                              | 11月23日(月)   |
|-------|-------------|------------------------------|--|---|--|--|--|-------------|
| 9:00  |             |                              |  |   |  |  |  |             |
| 10:00 |             |                              |  |   |  |  |  |             |
| 11:00 |             | 10:30～11:20<br>全身引締MAX<br>久保 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>髙原                    |   | 10:30～11:30<br>ココロがリセット<br>松井                  | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>松井                  | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>山下         |             |
| 12:00 |             | 12:15～13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>髙原  | 12:15～13:15<br>はじめてのハワーヨガ<br>(会員様限定)髙原           |   | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga<br>山下           | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>髙原 | 12:15～13:15<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)髙原    |             |
| 14:00 | 定<br>休<br>日 |                              | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>松井                  |   |  | 14:00～14:50<br>全身引締MAX<br>久保                   | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>山下          | 定<br>休<br>日 |
| 15:00 |             |                              |  |   |  |  |  |             |
| 16:00 |             |                              |  |   |  | 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>松井                | 15:45～16:45<br>ホットピラティス<br>髙原          |             |
| 17:00 |             |                              |  |   |  |  |  |             |
| 18:00 |             |                              |  |   | 17:30～18:30<br>SUMO YOGA<br>松井                 |  | 17:30～18:30<br>はじめてのハワーヨガ<br>(会員様限定)髙原 |             |
| 19:00 |             |                              |  |   |  |  |  |             |
| 20:00 |             |                              | 19:15～20:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)松井 | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>山下 | 19:15～20:15<br>肩コリラックスヨガ<br>山下                 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>久保                  |  |             |
| 21:00 |             |                              | 21:00～22:00<br>肩コリラックスヨガ<br>山下                   | 21:00～22:00<br>背中美人ヨガ<br>松井                     | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>松井 | 21:00～22:00<br>SUMO YOGA<br>髙原                 |  |             |
| 22:00 |             |                              |  |   |  |  |  |             |

トキハ別府店【11月24日～11月30日スケジュール】

|       | 11月24日(火)  | 11月25日(水)                                      | 11月26日(木)                     | 11月27日(金)  | 11月28日(土)                            | 11月29日(日)                              | 11月30日(月)   |
|-------|--|--|-------------------------------|--|--------------------------------------|--|-------------|
| 9:00  |  |  |                               |  |                                      |  |             |
| 10:00 |  |  |                               |  |                                      |  |             |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>山下                    | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>松井                |                               | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>山下        | 10:30～11:30<br>SUMO YOGA<br>松井       | 10:30～11:20<br>全身引締MAX<br>久保           |             |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(会員様限定)松井 | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>山下 |                               | 12:15～13:15<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>久保                 | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>深見      | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>髙原          |             |
| 14:00 |  | 14:00～15:00<br>背中美人ヨガ<br>松井                    |                               |  | 14:00～15:00<br>Sound Feel Yoga<br>山下 | 14:00～15:00<br>腸活ヨガ<br>久保              | 定<br>休<br>日 |
| 15:00 |  |  |                               |  |                                      |  |             |
| 16:00 |  |  |                               |  | 15:45～16:45<br>フェイスアップヨガ<br>深見       | 15:45～16:45<br>はじめてのハワーヨガ<br>(会員様限定)髙原 |             |
| 17:00 |  |  |                               |  |                                      |  |             |
| 18:00 |  |  | 17:30～18:20<br>全身引締MAX<br>久保  |  | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>山下        |  |             |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>久保                  | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>髙原                  | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>山下 | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の勝負中Edition<br>髙原 |                                      |  |             |
| 20:00 |  |  |                               |  |                                      |  |             |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>SUMO YOGA<br>髙原                   | 21:00～22:00<br>腸活ヨガ<br>久保                      | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>髙原 | 21:00～22:00<br>ココロがリセット<br>松井                          |                                      |  |             |
| 22:00 |  |  |                               |  |                                      |  |             |

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外に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)

- ◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。
  - ◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。
  - ◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の1時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。
  - ◆レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
  - ◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。
- ※キャンセル料は発生致しませんが生時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

