

フレスポ鳥栖店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 14日更新

	12月 1日(金)	12月 2日(土)	12月 3日(日)	12月 4日(月)	12月 5日(火)	12月 6日(水)	12月 7日(木)	12月 8日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
10:30～11:30	もも尻ヨガティス 児玉	10:30～11:30 スタンダード60 瀬上	10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)児玉		10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 眞島	10:30～11:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 眞島		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUTTY DIET 児玉
11:00								
12:00	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 眞島	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 眞島	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 児玉		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 眞島	12:15～13:15 スタンダード60 眞島		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 眞島
13:00								
14:00	14:00～15:00 ボールでゆがみトリック 児玉	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 瀬上	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 眞島		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 眞島			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 眞島
15:00								
16:00		15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 眞島	15:45～16:45 背中美人ヨガ 眞島					
17:00								
18:00	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 眞島	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 眞島			17:30～18:30 ボールでゆがみトリック 西村	17:30～18:30 ホットピラティス 瀬上	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 眞島	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 眞島
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 眞島				19:15～20:15 スタンダード60 眞島	19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 眞島	19:15～20:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)眞島	19:15～20:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 眞島
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 瀬上				21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 西村	21:00～22:00 スタンダード60 瀬上	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 瀬上	21:00～22:00 腸活ヨガ 児玉
22:00								

フレスポ鳥栖店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月 9日(土)	12月 10日(日)	12月 11日(月)	12月 12日(火)	12月 13日(水)	12月 14日(木)	12月 15日(金)
9:00			定 休 日				
10:00		10:20～10:30 アサナ解説 【手の上にあげるポーズ】 10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 児玉		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 瀬上	10:30～11:30 スタンダード60 瀬上		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 眞島
11:00							
12:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 眞島	12:05～12:15 アサナ解説【コブラのポーズ】 12:15～13:15 フェスタ特別レッスン 瀬上		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 瀬上	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 児玉		10:30～11:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 児玉
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 眞島	13:50～14:00 アサナ解説【開脚前屈】 14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 児玉		14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 眞島	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 児玉		14:00～15:00 スタンダード60 眞島
15:00		15:35～15:45 アサナ解説【目のポーズ】 15:45～17:15 ステップアップ アサナWS 眞島					
16:00	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス 児玉						
17:00				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 眞島		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 瀬上	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 瀬上
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 瀬上						
19:00				19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 児玉	19:15～20:15 ボールでゆがみトリック 眞島	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 眞島	19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 眞島
20:00							
21:00				21:00～22:00 スタンダード60 眞島	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 眞島	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 眞島	21:00～22:00 ホットピラティス 瀬上
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)

◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

◆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の開始の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♪



フレスポ鳥栖店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月 16日(土)	12月 17日(日)	12月 18日(月)	12月 19日(火)	12月 20日(水)	12月 21日(木)	12月 22日(金)	12月 23日(土)
9:00			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 瀬上	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 眞島		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 眞島	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 児玉		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 瀬上	10:30～11:30 スタンダード60 瀬上
12:00								
13:00	12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 野田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 児玉		12:15～13:15 背中美人ヨガ 鯉ヶ江	12:15～13:15 スタンダード60 鯉ヶ江		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鯉ヶ江	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 眞島
14:00	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 児玉	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 眞島		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 眞島			14:00～15:00 背中美人ヨガ 鯉ヶ江	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 瀬上
15:00								
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 瀬上	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 児玉						15:45～16:45 腸活ヨガ 児玉
17:00								
18:00	17:30～18:15 EVAパワーヨガ (会員様限定) 野田			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 児玉	17:30～18:30 スタンダード60 瀬上	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 眞島	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 西村	17:30～18:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定) 児玉
19:00				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 瀬上	19:15～20:15 ボールでやがみとりヨガ 眞島	19:15～20:15 ホットピラティス 瀬上	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 眞島	
20:00								
21:00				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 児玉	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 瀬上	21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 眞島	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 西村	
22:00								

フレスポ鳥栖店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月 24日(日)	12月 25日(月)	12月 26日(火)	12月 27日(水)	12月 28日(木)	12月 29日(金)	12月 30日(土)	12月 31日(日)
9:00		定 休 日					定 休 日	定 休 日
10:00								
11:00	10:30～11:30 腸活ヨガ 児玉		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 瀬上	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 瀬上		10:30～11:30 ホットピラティス 瀬上		
12:00								
13:00			12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 瀬上	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 児玉		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 眞島		
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 児玉		14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 児玉	14:00～15:00 スタンダード60 瀬上		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 眞島		
15:00								
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 瀬上					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 鯉ヶ江		
17:00								
18:00			17:30～18:30 もも尻ヨガティス 児玉		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 鯉ヶ江			
19:00								
20:00			19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 眞島	19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 眞島	19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 児玉			
21:00			21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 眞島	21:00～22:00 背中美人ヨガ 鯉ヶ江	21:00～22:00 スタンダード60 鯉ヶ江			
22:00								