

フレスピ鳥栖店【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								
10:00								
11:00	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 瀧上	10:30～11:30 はじめてのハ'ヨガ' (会員様限定)児玉		10:30～11:30 座トレ ピューティヨガ 真島	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 真島		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 児玉
12:00	12:15～13:15 ココロカラダリセッショガ' 真島	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 真島	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 瀧ヶ江	12:15～13:15 スタンダード60 瀧ヶ江		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 瀧ヶ江
13:00								
14:00	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 児玉	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 瀧上	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 瀧ヶ江		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 真島			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 瀧ヶ江
15:00								
16:00	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 真島	15:45～16:45 青中美人ヨガ 瀧ヶ江						
17:00	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 瀧ヶ江	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 瀧ヶ江			17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 西村	17:30～18:30 ホットピラティス 瀧上	17:30～18:30 ココロカラダリセッショガ' 真島	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 真島
18:00								
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 瀧ヶ江				19:15～20:15 スタンダード60 瀧ヶ江	19:15～20:15 座トレ ピューティヨガ 真島	19:15～20:15 はじめてのハ'ヨガ' (会員様限定)真島	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 真島
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 瀧上				21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 西村	21:00～22:00 スタンダード60 瀧上	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 瀧上	21:00～22:00 脚活ヨガ 児玉
22:00								

定  
休  
日

フレスピ鳥栖店【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							
10:00							
11:00	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 児玉	10:20～10:30 アサ解説 【手本上にあがるポーズ】	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 児玉	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 瀧上	10:30～11:30 スタンダード60 瀧上		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 瀧ヶ江
12:00	12:15～13:15 青中美人ヨガ 瀧ヶ江	12:05～12:15 アサ解説【コラボのポーズ】	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン 瀧上	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 瀧上	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 瀧ヶ江	14:00～15:00 アサ解説【開脚前屈】	14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 児玉	14:00～15:00 座トレ ピューティヨガ 真島	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 瀧ヶ江
15:00							
16:00	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス 児玉	15:35～15:45 アサ解説【朝のポーズ】	15:45～17:15 ステップアップ アサナWS 真島				
17:00							
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 瀧上			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 瀧ヶ江	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 瀧上	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 瀧上	
19:00							
20:00							
21:00				19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 児玉	19:15～20:15 ポールでゆがみとりヨガ 真島	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 真島	19:15～20:15 座トレ ピューティヨガ 真島
22:00				21:00～22:00 スタンダード60 瀧ヶ江	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 瀧ヶ江	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 真島	21:00～22:00 ホットピラティス 瀧上

定  
休  
日

【お問い合わせセンター】 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開始の一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。  
◆レッスン開始時刻一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♪



## フレスピ鳥栖店【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								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 海上	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 島島		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 島島	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 児玉		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 海上	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 海上
12:00				12:15～13:15 脚トレ ピューティーヨガ 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 鏡ヶ江	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鏡ヶ江	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 島島
13:00								
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 島島		14:00～15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 島島			14:00～15:00 背中美人ヨガ 鏡ヶ江	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 海上
15:00								
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 海上	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 児玉					15:45～16:45 脚活ヨガ 児玉
17:00								
18:00		17:30～19:15 EX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 海上	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 島島	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								
20:00								
21:00				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 海上	19:15～20:15 ボールでやがみどりヨガ 島島	19:15～20:15 ホットピラティス 海上	19:15～20:15 全身とのう 寝たまんまヨガ 島島	
22:00				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 海上	21:00～22:00 脚トレ ピューティーヨガ 島島	21:00～22:00 パワーYoga Advance (会員様限定)西村	

定  
休  
日

## フレスピ鳥栖店【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								
10:00								
11:00	10:30～11:30 脚活ヨガ 児玉		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 海上	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 海上		10:30～11:30 ホットピラティス 海上		
12:00		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 海上		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 海上	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 児玉	12:15～13:15 全身とのう 寝たまんまヨガ 島島		
13:00								
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 海上		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 島島		
15:00								
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 海上				15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 鏡ヶ江		
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00				19:15～20:15 全身とのう 寝たまんまヨガ 島島	19:15～20:15 脚トレ ピューティーヨガ 島島	19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 児玉		
22:00				21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 島島	21:00～22:00 背中美人ヨガ 鏡ヶ江	21:00～22:00 スタンダード60 鏡ヶ江		

定  
休  
日

定  
休  
日