トキハ別府店【3月1日～3月8日スケジュール】

2024年3月5日更新

	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
9:00				定休日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 高橋	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 高橋	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 宇薄		10:30～11:30 ホットピラティス 助供	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 橋本		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)松田
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 宇薄	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 橋本	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 松田		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 宇薄	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 橋本		12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 松田
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 高橋	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 宇薄	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 高橋		14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 助供			14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 助供
15:00								
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 高橋	15:45～17:15 アドバンス90 (会員様限定) 松田					
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 森岡	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 橋本			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋	17:30～18:30 スタンダード60 高橋	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 宇薄	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 宇薄
19:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 森岡				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 川元	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 森岡	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 森岡	19:15～20:15 スタンダード60 高橋
20:00								
21:00	21:00～22:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 助供				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 川元	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋	21:00～22:00 スタンダード60 宇薄	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 宇薄
22:00								

トキハ別府店【3月9日～3月15日スケジュール】

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
9:00			定休日				
10:00							
11:00	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 森岡	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 助供		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 宇薄	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 宇薄		10:30～11:30 ミルミル変わる 姿勢ピラティス 浅田
12:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 高橋	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 高橋		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 高橋	12:15～13:15 スタンダード60 児玉		12:15～13:15 エアロビヨガ 浅田
13:00							
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 森岡	14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 助供		14:00～15:00 スタンダード60 宇薄	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 宇薄		14:00～15:00 ダイエットヨガ 助供
15:00							
16:00	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 宇薄	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 高橋					
17:00							
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 高橋			17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 助供		17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)助供	17:30～18:30 腸活ヨガ 浅田
19:00				19:15～20:15 背中美人ヨガ 森岡	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 高橋	19:15～20:15 スタンダード60 森岡	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 高橋
20:00							
21:00				21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 助供	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 森岡	21:00～22:00 スリムアッププレス 助供	21:00～21:45 Movie Heroine Yoga 森岡
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開始の一時間前までに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♪

トキハ別府店【3月16日～3月23日スケジュール】

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
9:00			定休日					
10:00	10:30～11:30 スタンダード60 高橋	10:30～11:30 痩せる身体をつくるダイエットヨガ 松田		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 助供	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 森岡		10:30～11:30 全身ととのう寝たまんまヨガ 宇薄	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 高橋
11:00								
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 宇薄	12:15～13:15 全身ととのう寝たまんまヨガ 宇薄		12:15～13:15 スタンダード60 宇薄	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)松田		12:15～13:15 スリムアッププレス 助供	12:15～13:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 助供
13:00								
14:00	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 助供	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)松田		14:00～15:00 ホットピラティス 助供	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 高橋		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 宇薄	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宇薄
15:00								
16:00	15:45～16:45 全身ととのう寝たまんまヨガ 宇薄	15:45～16:45 スタンダード60 宇薄			15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 松田			15:45～16:45 もも尻ヨガティス 助供
17:00	17:30～18:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 助供			17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 宇薄	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宇薄	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 橋本	17:30～18:30 スタンダード60 高橋	17:30～18:30 背中美人ヨガ 森岡
18:00								
19:00				19:15～20:15 美ボディフローピラティス 川元		19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 高橋	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 森岡	
20:00								
21:00				21:00～22:00 腸トレ ビューティーヨガ 川元		21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 橋本	21:00～22:00 腸活ヨガ 高橋	
22:00								

トキハ別府店【3月24日～3月31日スケジュール】

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
9:00		定休日						
10:00	10:30～11:30 ホットピラティス 助供		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 宇薄	10:30～11:30 スタンダード60 高橋		10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 助供	10:30～11:30 スタンダード60 宇薄	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 森岡
11:00								
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 高橋		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 高橋	12:15～13:15 全身ととのう寝たまんまヨガ 宇薄		12:15～13:15 背中美人ヨガ 森岡	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 高橋	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 松田
13:00								
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 森岡		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 宇薄	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 高橋		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 助供	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 森岡	14:00～15:00 全身ととのう寝たまんまヨガ 宇薄
15:00								
16:00	15:45～16:30 Movie Heroine Yoga 森岡						15:45～16:30 Movie Heroine Yoga 森岡	15:45～17:15 アドバンス90 (会員様限定) 松田
17:00			17:30～18:30 もも尻ヨガティス 助供		17:30～18:30 オトナのためのオールインワンヨガ 森岡	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 高橋	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 高橋	
18:00								
19:00			19:15～20:15 スタンダード60 高橋	19:15～20:15 ホットピラティス 助供	19:15～20:15 エアロビヨガ 浅田	19:15～20:15 オトナのためのオールインワンヨガ 森岡		
20:00								
21:00			21:00～22:00 スリムアッププレス 助供	21:00～22:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 助供	21:00～22:00 ミルミル変わる姿勢ピラティス 浅田	21:00～22:00 スタンダード60 高橋		
22:00								