

12/01		12/02		12/03		12/04		12/05		12/06		12/07		12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月								
定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			二の腕引き締めヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)							
	小塙	横山			小塙	西村		岩本							
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15				
	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)			骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)							
	岩本	小塙			小塙	小塙		横山							
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
	エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			はじめてのパワーヨガ (全員標準設定) (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		もも肩ヨガティス (60分)							
	小塙	横山			岩本	岩本		岩本							
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		肩コリリラックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)						
	ボールでできるめて ゆがみヨガ (60分)	横山			横山	岩本		岩本							
定休日	山内		営業時間外	営業時間外	19:00 ~ 20:30	19:15 ~ 20:15	営業時間外	アド/インス90 (全員標準設定) (90分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			営業時間外			
	はじめてのホットヨガティス (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)			見玉	見玉		岩本							
	岩本	小塙			岩本	岩本									
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)						
定休日	SUMOYOGA 四股アライヴ (60分)	もも肩ヨガティス (60分)	営業時間外	営業時間外	横山	横山	営業時間外					営業時間外			
	山内	西村			横山	横山									

love フレスポ鳥栖酒店		【 12/09 ~ 12/16 】		スケジュール			2025/12/04 更新		
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						10:30 ~ 11:30		
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	【アサナ解説】マリチのポーズ	スタンダード60 (60分)		10:30 ~ 11:30		
岩本	小塙		小塙	福	横山		岩本		
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15						12:15 ~ 13:15		
骨盤矯正ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		スタンダード60 (60分)	Share the love yoga	美ボディマーク ピラティス (60分)		12:15 ~ 13:15		
			横山	福	岩本		岩本		
14:00 ~ 15:00							14:00 ~ 15:00		
アロマラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			セルトル美脚ヨガ (60分)	【アサナ解説】英雄1のポーズ	リンパデトックスヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00		
岩本			小塙	横山	横山		岩本		
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外		定休日	
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	15:35 ~ 15:45		17:30 ~ 18:30		
スタンダード60 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ			セルトル美脚ヨガ (60分)		
小塙	小塙	小塙	横山	小塙			小塙		
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	15:45 ~ 16:45		19:15 ~ 20:15		
エアロビヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	フェス特別レッスン			肩コラックスヨガ (60分)		
小塙	岩本	小塙	横山	小塙			横山		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
パワーヨガ Advance (全員様限定) (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)		
西村	岩本	西村	西村				小塙		

【 12/17 ~ 12/24 】		スケジュール					
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 エアロピヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	10:30 ~ 12:00 アロマソニック90 (会員様限定)(90分)		10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	10:30 ~ 11:30 SUMOYOGA 四肢ストレッチ (60分)
横山		小塙	岩本	児玉		岩本	山内
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)	12:30 ~ 13:30 みるみる変わる 姿勢ビライス (60分)		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)
横山		横山	西村	岩本		小塙	小塙
14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分)	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
岩本		横山	小塙	児玉		岩本	
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
15:45 ~ 16:45 免疫セラピーヨガ (60分)		15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分)		17:30 ~ 18:30 セルトル姿勢ヨガ (60分)		17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分)	
17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分)		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)		17:30 ~ 18:30 セルトル姿勢ヨガ (60分)		17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分)	
19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分)		19:15 ~ 20:15 美ボディフロー ビライス (60分)		19:15 ~ 20:15 美ボディフロー ビライス (60分)	
21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00 はじめてのホットビライス (60分)		21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分)	
小塙		岩本		小塙		横山	