

トキハ別府店【2月1日～2月8日スケジュール】

2024年 1月 16日更新

	2月 1日(木)	2月 2日(金)	2月 3日(土)	2月 4日(日)	2月 5日(月)	2月 6日(火)	2月 7日(水)	2月 8日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00									
11:00		10:30～11:30 ホットピラティス 助供	10:30～11:30 腸活ヨガ 浅田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 森岡			10:30～11:30 もも尻ヨガティス 助供	10:30～11:30 ダイエットヨガ 田中	
12:00									
13:00		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 宇澤	12:15～13:15 背中美人ヨガ 森岡	12:15～13:15 スタンダード60 宇澤			12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 森岡	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 宇澤	
14:00		14:00～15:00 スリムアッププレス 助供	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 浅田	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 森岡			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 助供		
15:00									
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 森岡	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 宇澤					
17:00									
18:00	17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 森岡	17:30～18:30 背中美人ヨガ 森岡	17:30～18:30 エアロヨガ 浅田				17:30～18:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)田中	17:30～18:30 スタンダード60 森岡	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 田中
19:00									
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 宇澤	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 宇澤					19:15～20:15 背中美人ヨガ 森岡	19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 助供	19:15～20:15 コロカラダリセットヨガ 田中
21:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 森岡	21:00～22:00 スタンダード60 森岡					21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 田中	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 森岡	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 宇澤
22:00									

トキハ別府店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月 9日(金)	2月 10日(土)	2月 11日(日)	2月 12日(月)	2月 13日(火)	2月 14日(水)	2月 15日(木)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 スリムアッププレス 田中	10:30～11:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)田中	10:30～11:30 スタンダード60 森岡		10:30～11:30 背中美人ヨガ 森岡	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 助供	
12:00							
13:00	12:15～13:15 スタンダード60 宇澤	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 松田	12:15～13:15 コロカラダリセットヨガ 田中		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 宇澤	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 助供	
14:00	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 田中	14:00～15:00 スタンダード60 宇澤	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 森岡		14:00～15:00 スタンダード60 森岡	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 宇澤	
15:00							
16:00		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田中	15:45～16:45 ダイエットヨガ 田中				
17:00							
18:00	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)松田	17:30～18:30 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ 松田			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 助供		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 森岡
19:00							
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 森岡				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 川元	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 森岡	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 宇澤
21:00	21:00～22:00 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ 松田				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 川元	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 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。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【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月 16日(金)	2月 17日(土)	2月 18日(日)	2月 19日(月)	2月 20日(火)	2月 21日(水)	2月 22日(木)	2月 23日(金)	
9:00				定 休 日					
10:00									
10:30~11:30	リンパデトックスヨガ 川元	10:30~11:30 ホットピラティス 助供	10:30~11:30 背中美人ヨガ 森岡			10:30~11:30 美ボディフロー ピラティス 川元	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 森岡		10:30~11:30 スタンダード60 高橋
11:00									
12:00									
12:15~13:00	12:15~13:00 Beat Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 助供	12:15~13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 松田	12:15~13:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 助供			12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 助供	12:15~13:15 スタンダード60 高橋		12:15~13:15 背中美人ヨガ 森岡
13:00									
14:00	14:00~15:00 美ボディフロー ピラティス 川元	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 助供	14:00~15:00 スタンダード60 森岡			14:00~15:00 はじめてのハワーカ (会員様限定)川元			14:00~15:00 ボールでゆがみとりヨガ 松田
15:00									
16:00		15:45~16:45 免疫セラピーヨガ 助供	15:45~16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 助供						15:45~16:45 Sound Feel Yoga ver.2 宇澤
17:00									
17:30~18:30	背中美人ヨガ 森岡	17:30~18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)松田				17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 宇澤	17:30~18:15 Movie Heroine Yoga 森岡	17:30~18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅田	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 松田
18:00									
19:00	19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2 宇澤					19:15~20:15 スタンダード60 高橋	19:15~20:15 腫トレ ビューティーヨガ 川元	19:15~20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 宇澤	
20:00									
21:00	21:00~22:00 スタンダード60 森岡				21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ 高橋	21:00~22:00 美ボディフロー ピラティス 川元	21:00~22:00 エアロビヨガ 浅田		
22:00									

トキハ別府店【2月24日～2月29日スケジュール】

	2月 24日(土)	2月 25日(日)	2月 26日(月)	2月 27日(火)	2月 28日(水)	2月 29日(木)	
9:00			定 休 日				
10:00							
10:30~11:30	10:30~11:30 エアロビヨガ 浅田	10:30~11:30 スリムアッププレス 助供			10:30~11:15 Movie Heroine Yoga 森岡	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 松田	
11:00							
12:00	12:15~13:15 スタンダード60 森岡	12:15~13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 浅田			12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ 高橋	12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2 宇澤	
13:00							
14:00	14:00~15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 助供	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 助供			14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ 森岡	14:00~15:30 アドバンス90 (会員様限定) 松田	
15:00							
16:00	15:45~16:45 セルトル美脚ヨガ 高橋	15:45~16:45 エアロビヨガ 浅田					
17:00							
17:30~18:30	17:30~18:30 もも尻ヨガティス 助供				17:30~18:30 Sound Feel Yoga ver.2 宇澤		17:30~18:30 ダイエットヨガ 助供
18:00							
19:00					19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 川元	19:15~20:15 背中美人ヨガ 森岡	19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2 宇澤
20:00							
21:00				21:00~22:00 はじめてのハワーカ (会員様限定)川元	21:00~22:00 スタンダード60 高橋	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 助供	
22:00							