

# フレスポ鳥栖店【11月1日～11月8日スケジュール】

2023年 11月 17日更新

|       | 11月 1日(水)                                       | 11月 2日(木)                     | 11月 3日(金)                                  | 11月 4日(土)                                      | 11月 5日(日)                               | 11月 6日(月) | 11月 7日(火)                                       | 11月 8日(水)                                  |
|-------|---|-------------------------------|--|--|---|-----------|---|--|
| 9:00  |   |                               |  |  |   | 定休日       |   |  |
| 10:00 |   |                               |  |  |   |           |   |  |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>鯉ヶ江                    |                               | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>瀬上              | 10:30～11:30<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>真島           | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>鯉ヶ江          |           | 10:30～11:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>真島               | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>瀬上              |
| 12:00 |   |                               |  |  |   |           |   |  |
| 13:00 | 12:15～13:15<br>アロマリラクセスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>瀬上 |                               | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>入川 | 12:15～13:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)入川       | 12:15～13:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>真島  |           | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>鯉ヶ江                | 12:15～13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>鯉ヶ江               |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>瀬上                   |                               | 14:00～15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>鯉ヶ江               | 14:00～15:00<br>アロマリラクセスヨガ<br>DEEP FOREST<br>真島 | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>鯉ヶ江        |           | 14:00～15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>真島       |  |
| 15:00 |   |                               |  |  |   |           |   |  |
| 16:00 |   |                               | 15:45～16:45<br>肩コリラクセスヨガ<br>真島             | 15:45～16:45<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>入川          | 15:45～16:45<br>はじめての「ハーヨガ」<br>(会員様限定)真島 |           |   |  |
| 17:00 |   |                               |  |  |   |           |   |  |
| 18:00 |   | 17:30～18:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>鯉ヶ江  | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>入川                | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>鯉ヶ江               |   |           | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>鯉ヶ江                  | 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>入川 |
| 19:00 |   |                               |  |  |   |           |   |  |
| 20:00 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>真島                   | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>瀬上 |  |  |   |           | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>瀬上                   | 19:15～20:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>真島     |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>真島            | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>瀬上 |  |  |   |           | 21:00～22:00<br>アロマリラクセスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>瀬上 | 21:00～22:00<br>フェイスアップヨガ<br>入川             |
| 22:00 |   |                               |  |  |   |           |   |  |

# フレスポ鳥栖店【11月9日～11月15日スケジュール】

|       | 11月 9日(木)                                      | 11月 10日(金)                                     | 11月 11日(土)                                     | 11月 12日(日)                                      | 11月 13日(月) | 11月 14日(火)   | 11月 15日(水)                                     |
|-------|--|--|--|---|------------|--|--|
| 9:00  |  |  |  |   | 定休日        |  |  |
| 10:00 |  |  |  |   |            |  |  |
| 11:00 |  | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>鯉ヶ江               | 10:30～11:30<br>スリムアッププレス<br>入川                 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>瀬上                   |            | 10:30～11:30<br>アロマリラクセスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>入川        | 10:30～11:30<br>肩コリラクセスヨガ<br>真島                 |
| 12:00 |  |  |  |   |            |  |  |
| 13:00 |  | 12:15～13:15<br>はじめての「ハーヨガ」<br>(会員様限定)真島        | 12:15～13:15<br>アロマリラクセスヨガ<br>DEEP FOREST<br>瀬上 | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga ver.2<br>入川      |            | 12:15～13:15<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>真島                   | 12:15～13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>真島      |
| 14:00 |  | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>鯉ヶ江                 | 14:00～15:00<br>もも尻ヨガティス<br>入川                  | 14:00～15:00<br>アロマリラクセスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>瀬上 |            | 14:00～14:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>入川 | 14:00～15:00<br>アロマリラクセスヨガ<br>FRUITY DIET<br>瀬上 |
| 15:00 |  |  |  |   |            |  |  |
| 16:00 |  |  | 15:45～16:45<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>真島         | 15:45～17:15<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>入川         |            |  |  |
| 17:00 |  |  |  |   |            |  |  |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>鯉ヶ江               | 17:30～18:30<br>アロマリラクセスヨガ<br>FRUITY DIET<br>瀬上 | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>真島                  |   |            | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>鯉ヶ江                       |  |
| 19:00 |  |  |  |   |            |  |  |
| 20:00 | 19:15～20:15<br>アロマリラクセスヨガ<br>DEEP FOREST<br>入川 | 19:15～20:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>真島              |  |   |            | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>入川                            | 19:15～20:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>入川              |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>入川                  | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>瀬上                  |  |   |            | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>鯉ヶ江                         | 21:00～22:00<br>エアロビヨガ<br>入川                    |
| 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【11月16日～11月23日スケジュール】

|       | 11月 16日(木)                         | 11月 17日(金)                                     | 11月 18日(土)                             | 11月 19日(日)                                     | 11月 20日(月)  | 11月 21日(火)                                     | 11月 22日(水)                                      | 11月 23日(木)                            |
|-------|------------------------------------|--|--|--|-------------|--|---|---------------------------------------|
| 9:00  |                                    |  |  |  | 定<br>休<br>日 |  |   |                                       |
| 10:00 |                                    |  |  |  |             |  |   |                                       |
| 11:00 |                                    | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>瀬上 | 10:30～11:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>眞島      | 10:30～11:30<br>はじめてのハワーク<br>(会員様限定)眞島          |             | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>眞島                 | 10:30～11:30<br>ホットピラティス<br>児玉                   | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>瀬上         |
| 12:00 |                                    | 12:15～13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>鎌ヶ江                   | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>鎌ヶ江           | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>瀬上 |             | 12:15～13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>児玉      | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>眞島 | 12:15～13:15<br>ポールでゆがみとりヨガ<br>児玉      |
| 13:00 |                                    |  |  |  |             |  |   |                                       |
| 14:00 |                                    | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>瀬上                  | 14:00～15:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>眞島 | 14:00～15:00<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>眞島           |             | 14:00～15:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>眞島         |   | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>瀬上         |
| 15:00 |                                    |  |  |  |             |  |   |                                       |
| 16:00 |                                    |  | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>鎌ヶ江         | 15:45～16:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>瀬上                  |             |  |   | 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>鎌ヶ江      |
| 17:00 |                                    |  |  |  |             |  |   |                                       |
| 18:00 | 17:30～18:15<br>BEAT CORE HIT<br>野田 | 17:30～18:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>眞島         | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>鎌ヶ江       |  |             | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>瀬上                  | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>瀬上                   | 17:30～18:30<br>はじめてのハワーク<br>(会員様限定)児玉 |
| 19:00 |                                    |  |  |  |             |  |   |                                       |
| 20:00 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>瀬上      | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>鎌ヶ江                   |  |  |             | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>瀬上 | 19:15～20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>鎌ヶ江                    |                                       |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>野田    | 21:00～22:00<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>眞島           |  |  |             | 21:00～22:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>児玉          | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>瀬上                   |                                       |
| 22:00 |                                    |  |  |  |             |  |   |                                       |

フレスポ鳥栖店【11月24日～11月31日スケジュール】

|       | 11月 24日(金)                        | 11月 25日(土)                                     | 11月 26日(日)                                     | 11月 27日(月)  | 11月 28日(火)                                     | 11月 29日(水)                                     | 11月 30日(木)                            |
|-------|-----------------------------------|--|--|-------------|--|--|---------------------------------------|
| 9:00  |                                   |  |  | 定<br>休<br>日 |  |  |                                       |
| 10:00 |                                   |  |  |             |  |  |                                       |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>瀬上     | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>眞島 | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>鎌ヶ江               |             | 10:30～11:15<br>BEAT CORE HIT<br>鎌ヶ江            | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>鎌ヶ江               |                                       |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>瀬上     | 12:15～13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>鎌ヶ江                   | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>鎌ヶ江                   |             | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>瀬上 | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>瀬上                  |                                       |
| 13:00 |                                   |  |  |             |  |  |                                       |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>免疫セラピーヨガ<br>児玉     | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>眞島                  | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>瀬上                  |             | 14:00～15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>鎌ヶ江                   | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>瀬上 |                                       |
| 15:00 |                                   |  |  |             |  |  |                                       |
| 16:00 |                                   | 15:45～16:45<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>児玉          | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>瀬上 |             |  |  |                                       |
| 17:00 |                                   |  |  |             |  |  |                                       |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>眞島    | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>鎌ヶ江                 |  |             | 17:30～18:30<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>眞島           |  | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>瀬上         |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>眞島 |  |  |             | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>瀬上                  | 19:15～20:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>眞島         | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>鎌ヶ江          |
| 20:00 |                                   |  |  |             |  |  |                                       |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>もも尻ヨガティス<br>児玉     |  |  |             | 21:00～22:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>眞島         | 21:00～22:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>児玉      | 21:00～22:00<br>はじめてのハワーク<br>(会員様限定)眞島 |
| 22:00 |                                   |  |  |             |  |  |                                       |