フレスポ鳥栖店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年　1月　19日更新

	2月 1日(水)	2月 2日(木)	2月 3日(金)	2月 4日(土)	2月 5日(日)	2月 6日(月)	2月 7日(火)	2月 8日(水)
9:00								
10:00	10:30～11:30 腸活ヨガ 西村		10:30～11:30 スタンダード60 鐘ヶ江	10:30～11:30 ホットピラティス 深見	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 眞島		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 眞島	10:30～11:30 エアロビヨガ 西村
11:00								
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 鐘ヶ江		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 深見	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 眞島	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 西村		12:15～13:15 スタンダード60 鐘ヶ江	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 深見
13:00								
14:00	14:00～15:00 スリムアッププレス 西村		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 深見	14:00～14:50 全身引締めMAX 眞島	14:00～15:00 スタンダード60 鐘ヶ江	定休日	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 眞島	
15:00								
16:00				15:45～16:45 SUMO YOGA 深見	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 眞島			
17:00		17:30～18:30 フェイスアップヨガ 深見	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 眞島	17:30～18:30 スタンダード60 鐘ヶ江			17:30～18:20 全身引締めMAX 眞島	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 眞島
18:00								
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 眞島	19:15～20:15 スタンダード60 鐘ヶ江	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 西村				19:15～20:15 背中美人ヨガ 深見	19:15～20:15 スタンダード60 鐘ヶ江
20:00								
21:00	21:00～22:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)深見	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 深見	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 眞島				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 深見	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 眞島
22:00								

フレスポ鳥栖店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月 9日(木)	2月 10日(金)	2月 11日(土)	2月 12日(日)	2月 13日(月)	2月 14日(火)	2月 15日(水)
9:00							
10:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 深見	10:30～11:30 ダイエットヨガ 深見	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西村		10:30～11:30 スタンダード60 鐘ヶ江	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 西村
11:00							
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 鐘ヶ江	12:15～13:05 全身引締めMAX 眞島	12:15～13:15 スタンダード60 鐘ヶ江		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 西村	12:15～13:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)深見
13:00							
14:00		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 深見	14:00～15:00 スタンダード60 鐘ヶ江	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 西村		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西村	14:00～15:00 ボールでゆがみとりﾖｶﾞ 西村
15:00							
16:00			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 眞島	15:45～16:45 SUMO YOGA 西村	定休日		
17:00							
17:30～18:20 全身引締めMAX 眞島	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 眞島	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 深見			17:30～18:30 背中美人ヨガ 深見		
18:00							
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 鐘ヶ江	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 眞島				19:15～20:15 エアロビヨガ 西村	19:15～20:15 スタンダード60 鐘ヶ江
20:00							
21:00	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 眞島	21:00～22:00 エアロビヨガ 西村				21:00～22:00 フェイスアップヨガ 深見	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 眞島
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♪

フレスポ鳥栖店【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月 16日(木)	2月 17日(金)	2月 18日(土)	2月 19日(日)	2月 20日(月)	2月 21日(火)	2月 22日(水)	2月 23日(木)
9:00								
10:00		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 西村	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 深見	10:30～11:30 エアロビヨガ 西村		10:30～11:30 スタンダード60 鐘ヶ江	10:30～11:30 脚トレ ビューティーヨガ 眞島	10:30～11:30 ダイエットヨガ 深見
11:00								
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 鐘ヶ江	12:15～13:05 全身引締めMAX 眞島	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 眞島		12:15～13:15 Sound Feel Yoga 西村	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 深見	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 西村
13:00								
14:00		14:00～15:00 腸活ヨガ 西村	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 深見	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 西村		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西村		14:00～15:00 スタンダード60 鐘ヶ江
15:00								
16:00			15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 眞島	15:45～16:45 スタンダード60 鐘ヶ江				15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 西村
17:00								
18:00	17:30～18:30 スリムアッププレス 西村	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 深見	17:30～18:30 スタンダード60 鐘ヶ江			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 深見	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 西村	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 深見
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 眞島	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 西村				19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)西村	19:15～20:15 スタンダード60 鐘ヶ江	
20:00								
21:00	21:00～22:00 エアロビヨガ 西村	21:00～22:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)深見				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 深見	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西村	
22:00								

フレスポ鳥栖店【2月24日～2月28日スケジュール】

	2月 24日(金)	2月 25日(土)	2月 26日(日)	2月 27日(月)	2月 28日(火)
9:00					
10:00	10:30～11:30 スタンダード60 鐘ヶ江	10:30～11:30 ボールでゆがみとりﾖｶﾞ 西村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐々木		10:30～11:30 スリムアッププレス 西村
11:00					
12:00	12:15～13:15 脚トレ ビューティーヨガ 眞島	12:15～13:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)深見	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 鐘ヶ江		12:15～13:05 全身引締めMAX 眞島
13:00					
14:00	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 眞島	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 西村	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 佐々木		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)西村
15:00					
16:00		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 深見	15:45～16:45 スタンダード60 鐘ヶ江		
17:00					
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 深見	17:30～18:30 エアロビヨガ 西村			17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 深見
19:00	19:15～20:05 全身引締めMAX 眞島				19:15～20:15 ホットピラティス 深見
20:00					
21:00	21:00～22:00 ダイエットヨガ 深見				21:00～22:00 脚トレ ビューティーヨガ 眞島
22:00					

オンライン講座のご案内

◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座　:ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座　RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格

◆ボディメイクワークショップ　:骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる！体が変わる！WS

◆瞑想指導者養成講座　:脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座

オンラインワークショップの詳細は