

トキハ別府店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年 2月 1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						定休日		
10:00								
11:00	10:30～11:30 エアロビヨガ 葛原		10:30～11:30 ダイエットヨガ 葛原	10:30～11:30 スタンダード60 安田	10:30～11:30 はじめてのハワーク (会員様限定)川元		10:30～11:30 ホットピラティス 清田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清田
12:00	12:15～13:15 腸活ヨガ 清田		12:15～13:15 スタンダード60 安田	12:15～13:15 ホットピラティス 清田	12:15～13:15 ボールでゆがみトリック 久保		12:15～13:05 全身引締MAX 久保	12:15～13:15 スリムアッププレス 久保
13:00								
14:00	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 葛原		14:00～15:00 はじめてのハワーク (会員様限定)葛原	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木元	14:00～14:45 BEAT CORE HIT 久保		14:00～15:00 腸活ヨガ 清田	
15:00								
16:00				15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 清田	15:45～16:45 スタンダード60 安田			
17:00								
18:00		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 清田	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 清田	17:30～18:30 育中美人ヨガ 木元			17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)葛原	17:30～18:30 スタンダード60 安田
19:00	19:15～20:15 スリムアッププレス 久保	19:15～20:05 全身引締MAX 久保	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 清田				19:15～20:15 スタンダード60 安田	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 葛原
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 安田	21:00～22:00 ホットピラティス 清田	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 久保				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 葛原	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 葛原
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(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					定休日		
10:00							
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 安田	10:30～11:30 ダイエットヨガ 葛原	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 清田		10:30～11:15 BEAT CORE HIT 久保	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 久保
12:00		12:15～13:15 エアロビヨガ 葛原	12:15～13:15 スタンダード60 安田	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 久保		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 久保	12:15～13:15 スタンダード60 安田
13:00							
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 葛原	14:00～14:50 全身引締MAX 久保	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 木元		14:00～15:00 スタンダード60 安田	14:00～15:00 ボールでゆがみトリック 久保
15:00							
16:00			15:45～16:45 ボールでゆがみトリック 久保	15:45～16:45 Sound Feel Yoga 清田			
17:00							
18:00	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 久保	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 久保	17:30～18:40 ディーププレスヨガ 葛原			17:30～18:30 ダイエットヨガ 葛原	
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 安田	19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定)清田				19:15～20:15 腸活ヨガ 清田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 清田
20:00							
21:00	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 久保	21:00～22:00 スリムアッププレス 久保				21:00～22:00 ホットピラティス 清田	21:00～22:00 はじめてのハワーク (会員様限定)清田
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-989 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。

レッスンのWEB予約はこちらから▶

◆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。



トキハ別府店【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					定 休 日			
10:00								
11:00		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 清田	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 久保	10:30～11:30 スタンダード60 安田		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 久保	10:30～11:30 スタンダード60 安田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 安田
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:20 全身引締MAX 久保	17:30～18:30 スリムアッププレス 久保	17:30～18:30 腸活ヨガ 清田			17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 清田	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 清田	17:30～18:20 全身引締MAX 久保
19:00								
20:00								
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 高原	21:00～22:00 スタンダード60 安田				21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 高原	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 清田	
22:00								

トキハ別府店【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				定 休 日	
10:00					
11:00	10:30～11:30 腸活ヨガ 清田	10:30～11:30 スタンダード60 安田	10:30～11:30 エアロビヨガ 高原		10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 久保
12:00					
13:00					
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 安田	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 高原	14:00～15:00 はじめてのハワーク (会員様限定)清田		14:00～15:00 スタンダード60 安田
15:00					
16:00		15:45～16:35 全身引締MAX 久保	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 高原		
17:00					
18:00	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 久保	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 安田			17:30～18:30 腸活ヨガ 清田
19:00					
20:00	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 清田				19:15～20:05 全身引締MAX 久保
21:00	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 久保				21:00～22:00 はじめてのハワーク (会員様限定)清田
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
- ◆ボディメイクワークショップ
- ◆瞑想指導者養成講座

：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
 ：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
 ：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

