

# トキハわさだタウン店【10月1日～10月8日スケジュール】

2023年 9月 15日更新

	10月 1日(日)	10月 2日(月)	10月 3日(火)	10月 4日(水)	10月 5日(木)	10月 6日(金)	10月 7日(土)	10月 8日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 背中美人ヨガ 浅田		10:30～11:30 スタンダード60 橋本	10:30～11:30 肩活ヨガ 浅田		10:30～11:30 ホットピラティス 助供	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 助供	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 助供
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 肩活ヨガ 浅田		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 川元	12:15～13:15 背中美人ヨガ 浅田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 助供	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 助供	12:15～13:15 エアロビヨガ 浅田
15:00								
16:00	15:45～16:45 エアロビヨガ 浅田						15:45～16:45 カンフーダイエット 助供	15:45～16:45 スタンダード60 浅田
17:00								
18:00			17:30～18:30 エアロビヨガ 浅田	17:30～18:30 スタンダード60 橋本	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 助供	17:30～18:30 肩活ヨガ 浅田	17:30～18:30 背中美人ヨガ 浅田	
19:00								
20:00								
21:00			21:00～22:00 背中美人ヨガ 浅田	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 助供	21:00～22:00 エアロビヨガ 浅田	21:00～22:00 スタンダード60 橋本		
22:00								

# トキハわさだタウン店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(月)	10月 10日(火)	10月 11日(水)	10月 12日(木)	10月 13日(金)	10月 14日(土)	10月 15日(日)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 川元	10:30～11:30 エアロビヨガ 浅田		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 助供	10:30～11:30 スタンダード60 橋本	10:30～11:30 ホットピラティス 助供
12:00							
13:00		12:15～13:15 はじめてのハーネガ (会員様限定)川元	12:15～13:15 スリムアップブレス 助供		12:15～13:15 スタンダード60 橋本	12:15～13:15 背中美人ヨガ 浅田	12:15～13:15 肩活ヨガ 浅田
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 橋本	14:00～15:00 肩活ヨガ 浅田		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 助供	14:00～15:00 肩活ヨガ 浅田	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 助供
15:00							
16:00							15:45～16:45 スタンダード60 橋本
17:00							15:45～16:45 エアロビヨガ 浅田
18:00		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 助供		17:30～18:30 背中美人ヨガ 浅田	17:30～18:30 スタンダード60 橋本	17:30～18:30 エアロビヨガ 浅田	
19:00		19:15～20:15 Sound Feel Yoga 助供	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 助供	19:15～20:15 スタンダード60 橋本	19:15～20:15 肩活ヨガ 浅田		
20:00							
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 橋本	21:00～22:00 カンフーダイエット 助供	21:00～22:00 肩活ヨガ 浅田	21:00～22:00 背中美人ヨガ 浅田		
22:00							

【お問い合わせセンター】 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。

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づつに制限されます。

※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。



## トキハわさだタウン店【10月16日～10月23日スケジュール】

## トキハわさだタウン店【10月24日～10月31日スケジュール】