

## トキハわさだタウン店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年3月14日更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 スタンダード60 (60分)	10:30~11:30 お腹引き締めヨガ (60分)		10:30~11:30 オトナのための オールインヨガ (60分)	10:30~11:15 BEAT CORE HIIT (45分)		10:30~11:30 ■トレーニング ヨガ (60分)	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
小田	見玉		見玉	見玉		川元	川元
12:15~13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	12:15~13:15 属ヨガ ver.2 (60分)		12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15~13:15 属ヨガ ver.2 (60分)
川元	安田		安田	見玉		相澤	安田
14:00~15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	14:00~14:45 ピラティス パートキヤンプ (45分)		14:00~15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	14:00~15:00 ボールでゆるめて ゆがみとリヨガ (60分)		14:00~15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	14:00~15:00 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)
見玉	見玉		見玉	安田		相澤	川元
15:45~16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	15:45~16:45 スタンダード60 (60分)						15:45~16:45 スタンダード60 (60分)
相澤	小田						小田
17:30~18:30 小顎リフトピラティス (60分)							17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)
相澤							安田
			17:30~18:30 ホットピラティス (60分)		17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	17:30~18:30 ボールでゆるめて ゆがみとリヨガ (60分)	
			川元		川元	安田	
			18:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:15~20:15 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	19:15~20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス(60分)	
			相澤	川元	見玉	川元	
			21:00~22:00 ■トレーニング ヨガ (60分)	21:00~22:00 スタンダード60 (60分)	21:00~21:45 BEAT CORE HIIT (45分)	21:00~22:00 お腹引き締めヨガ (60分)	
			相澤	小田	見玉	見玉	

## トキハわさだタウン店【3月9日～3月16日スケジュール】

◆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。

◆「セカンドモード」を「オフ」に設定する場合は、【セカンドモード】の設定を「オフ」に設定して下さい。

◆当社にてお問い合わせされる場合は「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電話料金、料金請求料金を支払う場合があります。

◆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

※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](#)



トキハわさだタウン店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年3月14日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30～11:30 全員とのう 寝たまんまヨガ(60分)	10:30～11:30 講活ヨガ ver.2 (60分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 スリムアップブレス (60分)	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分)	
定休日	相澤	安田	川元	小田	安田	川元	
	12:15～13:15 ホットピラティス (60分)	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15～13:15 リンパデックスヨガ (60分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	
	川元	安田	見玉	安田	見玉	見玉	
	14:00～15:00 美姿勢アーチエイジング ヨガ(60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 スリムアップブレス (60分)	14:00～15:00 リンパデックスヨガ (60分)	14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45分)	14:00～15:00 リンパデックスヨガ (60分)	
	相澤	小田	安田	安田	見玉	見玉	
			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分)			15:45～16:45 講活ヨガ ver.2 (60分)	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)
			川元			安田	川元
			17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(60分)			17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	
			安田			小田	
	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)			17:30～18:30 講活ヨガ ver.2 (60分)			
	安田			川元			
	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(60分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)		19:15～20:15 スタンダード60 (60分)			
	安田	見玉		安田			
	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	21:00～22:00 リンパデックスヨガ (60分)		21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス(60分)			
	川元	見玉		川元			

定休日

トキハわさだタウン店【3月25日～3月31日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
	10:30～11:30 リンパデックスヨガ (60分)	10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ(45分)		10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分)	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)
	見玉	相澤		川元	川元	安田
	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(60分)		12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分)
	見玉	安田		相澤	小田	見玉
	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)			14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 講活ヨガ ver.2 (60分)	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス(60分)
	小田			小田	川元	川元
				15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (60分)	15:45～16:45 子宮温活ヨガ (60分)	
				安田	川元	
				17:30～18:30 全員とのう 寝たまんまヨガ(60分)		
				見玉		
	17:30～18:30 小顎リフトピラティス (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分)	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)		
	相澤	小田	川元	見玉		
	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス(60分)	19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ(45分)	19:15～20:15 講活ヨガ ver.2 (60分)		
	安田	川元	相澤	安田		
	21:00～22:00 オトナのための オールインソル(60分)	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分)		
	相澤	川元	見玉	見玉		

定休日

【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)