

トキハ別府店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月20日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	10:30~11:30 ココカラダリセットヨガ (80分)	10:30~11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)		10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30~11:30 スタンダード80 (80分)	10:30~11:30 腫トレビューティーヨガ (80分)
宇塚	高橋	宇塚	高橋		藤垣	藤垣	藤垣
12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:00		12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15
みるみる変わる姿勢ピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)		子宮温活ヨガ (80分)	オトナのためのオールインワンヨガ (80分)	美ボディフローピラティス (80分)
森岡	藤垣	高橋	森岡		宇塚	森岡	川元
14:00~15:00		14:00~14:45	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
全身ととう寝たまんまヨガ (80分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	ココカラダリセットヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)	スリムアッププレス (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)
宇塚		宇塚	高橋		藤垣	高橋	藤垣
16:45~16:45						16:45~16:45	16:45~16:45
背中美人ヨガ (80分)						背盤矯正ヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)
森岡						森岡	川元
						17:30~18:30	
						ココカラダリセットヨガ (80分)	
						高橋	
	17:30~18:30	17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30		
	背盤矯正ヨガ (80分)	スリムアッププレス (80分)		腫トレビューティーヨガ (80分)	Sound Feel Yoga ver.2 (80分)		
	森岡	高橋		藤垣	宇塚		
	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15		
	スタンダード80 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	オトナのためのオールインワンヨガ (80分)	スリムアッププレス (80分)	ココカラダリセットヨガ (80分)		
	藤垣	藤垣	森岡	高橋	高橋		
	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		
	みるみる変わる姿勢ピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)	エアロヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)		
	森岡	藤垣	宇塚	藤垣	高橋		

トキハ別府店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30~11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)		10:30~11:30 スタンダード80 (80分)	10:30~11:30 背中美人ヨガ (80分)	10:30~11:30 腫トレビューティーヨガ (80分)	定休日
	藤垣	森岡		藤垣	森岡	藤垣	
	12:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	
	Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	腫トレビューティーヨガ (80分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)	
	宇塚	藤垣		宇塚	藤垣	川元	
	14:00~15:00			14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	
	スタンダード80 (80分)			腫トレビューティーヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	全身ととう寝たまんまヨガ (80分)	
	藤垣			藤垣	宇塚	宇塚	
					16:45~16:45	16:45~16:45	
					みるみる変わる姿勢ピラティス (80分)	美ボディフローピラティス (80分)	
					森岡	川元	
					17:30~18:30		
					エアロヨガ (80分)		
					宇塚		
	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30			
	みるみる変わる姿勢ピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)	オトナのためのオールインワンヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)			
	森岡	藤垣	森岡	森岡			
	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15			
	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	全身ととう寝たまんまヨガ (80分)	エアロヨガ (80分)	子宮温活ヨガ (80分)			
	宇塚	宇塚	宇塚	宇塚			
	21:00~22:00	21:00~21:45	21:00~22:00	21:00~21:45			
	背盤矯正ヨガ (80分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (80分)	BEAT CORE HIT (45分)			
	森岡	宇塚	森岡	森岡			

- ◆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。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



トキハ別府店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月20日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 全身ととう 褒たまんまヨガ (60分) 宇澤	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 宇澤	10:30～10:30 ダイエットと食事 プチ講座 (10分)	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)		10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 藤垣
12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 森岡	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 藤垣		12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分) 森岡	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン①	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 藤垣		12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分) 宇澤
14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇澤	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分) 宇澤		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分) 宇澤	12:05～12:15 健康な体づくりの基本 プチ講座 (10分) 見玉	14:00～15:00 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 森岡		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 宇澤
				12:15～13:45 ステップアップアサナWS 見玉	16:45～16:45 腫トレビューティー ヨガ (60分) 藤垣	定休日	
				14:20～14:30 タンパク質と美容の 関係プチ講座 (10分) 森岡			
				14:30～15:30 小顔リフトピラティス (60分) 森岡			
				16:05～16:15 女性のための栄養学 プチ講座 (10分) 藤垣			
				16:15～16:15 フェスタ特別レッスン② 藤垣			
17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 森岡		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 森岡	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 藤垣	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (60分) 森岡			17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ (60分) 藤垣
19:15～20:15 腫トレビューティー ヨガ (60分) 藤垣	19:15～20:00 BEAT CORE HIT (45分) 見玉	19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 藤垣	19:15～20:15 背中美人ヨガ (60分) 森岡	16:15～17:15 フェスタ特別レッスン② 藤垣			19:15～20:15 小顔リフトピラティス (60分) 森岡
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 藤垣	21:00～22:00 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 見玉	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 森岡	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 藤垣				21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 森岡

トキハ別府店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 森岡		10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分) 森岡	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (60分) 森岡	10:30～11:30 スリムアッププレス (60分) 高橋		
12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ (60分) 藤垣		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 宇澤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 藤垣	12:15～13:15 エアロピヨガ (60分) 宇澤		
		14:00～15:00 小顔リフトピラティス (60分) 森岡	14:00～15:00 スリムアッププレス (60分) 高橋	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 森岡		
			15:45～16:45 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 森岡	15:45～17:45 108回太陽礼拝 (120分) 藤垣	年末年始休業	年末年始休業
			17:30～18:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 高橋			
17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分) 宇澤	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 高橋	17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 藤垣				
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 高橋	19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇澤	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分) 宇澤				
21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 宇澤	21:00～22:00 全身ととう 褒たまんまヨガ (60分) 宇澤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 藤垣				

【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)