

トキハ別府店【11月1日～11月8日スケジュール】

2024年11月19日更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30~11:30 ボールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 高橋	全店 研 修	全店 研 修	全店 研 修	10:30~11:30 全鼻とどのう 寝たまんまヨガ (80分) 宇澤	休 館 日		10:30~11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宇澤	
12:15~13:00 BEAT CORE HIT (45分) 森岡				12:15~13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 森岡			12:15~13:15 背中美人ヨガ (80分) 森岡	
14:00~15:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 森岡				14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 宇澤			14:00~15:00 子宮温活ヨガ (80分) 宇澤	
17:30~18:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 高橋				17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 藤垣			17:30~18:30 腫トレビューティ ーヨガ(80分) 藤垣	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 高橋
19:15~20:15 エアロピヨガ (80分) 宇澤				19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣			19:15~20:15 スリムアッププレ ス(80分) 高橋	19:15~20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 高橋
21:00~22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 宇澤				21:00~22:00 背中美人ヨガ (80分) 森岡			21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 藤垣	21:00~22:00 ピラティス プリークンパ (45分) 森岡

トキハ別府店【11月9日～11月16日スケジュール】

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣	10:30~11:30 スリムアッププレ ス(80分) 高橋	定 休 日	10:30~11:15 ピラティス プリークンパ (45分) 森岡	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 藤垣		10:30~11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 森岡	10:30~11:30 背骨矯正ヨガ (80分) 森岡	
12:15~13:15 エアロピヨガ (80分) 宇澤	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 藤垣		12:15~13:15 子宮温活ヨガ (80分) 宇澤	12:15~13:15 スリムアッププレ ス(80分) 高橋		12:15~13:15 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 森岡	12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 高橋	
14:00~15:00 背骨矯正ヨガ (80分) 森岡	14:00~14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇澤		14:00~15:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 森岡	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 藤垣		14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 宇澤	14:00~15:00 ピラティス プリークンパ (45分) 森岡	
15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 藤垣	15:45~16:45 腫トレビューティ ーヨガ(80分) 藤垣		15:45~16:45 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 森岡	17:30~18:30 腫トレビューティ ーヨガ(80分) 藤垣		17:30~18:30 子宮温活ヨガ (80分) 宇澤	17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 藤垣	17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宇澤
17:30~18:30 背中美人ヨガ (80分) 森岡			17:30~18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 高橋	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 高橋		19:15~20:00 BEAT CORE HIT (45分) 森岡	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 高橋
				21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣		21:00~22:00 全鼻とどのう 寝たまんまヨガ (80分) 宇澤	21:00~22:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 宇澤	21:00~22:00 子宮温活ヨガ (80分) 宇澤

- ◆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【11月17日～11月24日スケジュール】

2024年11月19日更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 高橋	定休日	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 高橋	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分) 森岡		10:30～11:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 森岡	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 高橋	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分) 宇澤
12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分) 森岡		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 森岡	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 藤垣		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 森岡	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 高橋
14:00～15:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 高橋		14:00～15:00 スリムアッププレス (80分) 高橋	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 森岡		14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 藤垣	14:00～15:00 全身とのおう 褒たまんまヨガ (80分) 宇澤	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宇澤
15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 森岡						15:45～16:45 スリムアッププレス (80分) 高橋	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 高橋
						17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 森岡	
			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣		17:30～18:30 全身とのおう 褒たまんまヨガ (80分) 宇澤	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 高橋	
			19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇澤	19:15～20:15 腫トレビューティー ヨガ(80分) 藤垣	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 藤垣	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 森岡	
			21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 藤垣	21:00～22:00 スリムアッププレス (80分) 高橋	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分) 宇澤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 高橋	

トキハ別府店【11月25日～11月30日スケジュール】

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
月	火	水	木	金	土
定休日	10:30～11:30 全身とのおう 褒たまんまヨガ (80分) 宇澤	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 高橋		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 宇澤	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 森岡
	12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ(80分) 藤垣	12:15～13:15 Sound Feet Yoga ver.2(80分) 宇澤		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 森岡	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 藤垣
	14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇澤			14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 宇澤	14:00～15:00 エアロビヨガ (80分) 宇澤
					15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 高橋
					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 宇澤
	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 高橋	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 藤垣	17:30～18:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 森岡	17:30～18:30 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 森岡	
	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 藤垣	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宇澤	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 藤垣	
	21:00～22:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 高橋	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 高橋	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 藤垣	21:00～22:00 腫トレビューティー ヨガ(80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)