

トキハ別府店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月16日更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30~11:30 小顔リフトピラティス (80分)	10:30~11:15 BEAT CORE HIIT (45分)	定休日	10:30~11:30 花粉症スキューヨガ (80分)	休館日		10:30~11:30 背中美人ヨガ (80分)	10:30~11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)		
森岡	森岡		見玉			森岡	森岡		
12:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:15			12:15~13:15	スタンダード80 (80分)	ダイエットヨガ (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)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)			見玉	宝珠山	宝珠山	
川元	藤垣		14:00~15:00			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)	ダイエットヨガ (80分)		腫トレビューティー ヨガ(80分)			藤垣	小顔リフトピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)	スタンダード80 (80分)
宝珠山	藤垣		藤垣			森岡	森岡	宝珠山	宝珠山
16:45~16:30	16:45~16:45								16:45~16:30
ピラティス ブートキャンプ(45分)	スタンダード80 (80分)								BEAT CORE HIIT (45分)
森岡	宝珠山								森岡
17:30~18:30									17:30~18:30
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)									リンパデトックスヨガ (80分)
川元									藤垣
						17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30
			ダイエットヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)			
			藤垣		宝珠山	藤垣			
			19:15~20:15		19:15~20:15	19:15~20:15			
			スタンダード80 (80分)		腫トレビューティー ヨガ(80分)	ダイエットヨガ (80分)			
			宝珠山		藤垣	藤垣			
			21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00			
			リンパデトックスヨガ (80分)		ダイエットヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)			
			藤垣		藤垣	宝珠山			

トキハ別府店【2月9日～2月16日スケジュール】

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 全身とこのう 寝たまんまヨガ(80分)	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30~11:30 ダイエットヨガ (80分)	10:30~11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分)		10:30~11:30 オトナののための オールインヨガ(80分)	10:30~11:30 スタンダード80 (80分)	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分)
相澤	藤垣	藤垣	藤垣		森岡	宝珠山	宝珠山
12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:00	12:15~13:15
小顔リフトピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)	全身とこのう 寝たまんまヨガ(80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)		骨盤矯正ヨガ (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)
森岡	宝珠山	宇澤	宇澤		森岡	宇澤	森岡
14:00~16:00	14:00~16:00	14:00~16:00	14:00~16:00		14:00~16:00	14:00~16:00	14:00~16:00
Sound Feel Yoga ver.2(80分)	腫トレビューティー ヨガ(80分)	リンパデトックスヨガ (80分)			お腹引き締めヨガ (80分)	腫トレビューティー ヨガ(80分)	スタンダード80 (80分)
相澤	藤垣	宝珠山			宇澤	藤垣	宝珠山
16:45~16:45		16:45~16:45				16:45~16:45	16:45~16:45
オトナののための オールインヨガ(80分)		スタンダード80 (80分)				お腹引き締めヨガ (80分)	小顔リフトピラティス (80分)
森岡		宝珠山				宇澤	森岡
		17:30~18:30				17:30~18:30	
		お腹引き締めヨガ (80分)				リンパデトックスヨガ (80分)	
		宇澤				宝珠山	
			17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		
			スタンダード80 (80分)	エアロピヨガ (80分)	子宮温活ヨガ (80分)		
			宝珠山	宇澤	宇澤		
	19:15~20:15		19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15		
	リンパデトックスヨガ (80分)		セルトル奥脚ヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)	腫トレビューティー ヨガ(80分)		
	宝珠山		森岡	宇澤	藤垣		
	21:00~21:45		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		
	ピラティス ブートキャンプ(45分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	腫トレビューティー ヨガ(80分)	ダイエットヨガ (80分)		
	森岡		森岡	藤垣	藤垣		

- ◆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1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1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【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月16日更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30～11:30 お直し締めヨガ (80分) 宇澤	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 森岡	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 宝珠山		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 宝珠山	10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分) 藤塚	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 藤塚	定休日
12:15～13:15 オトナのための オールインヨガ(80分) 森岡	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 宝珠山	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 森岡		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宇澤	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 宝珠山	12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ(45分) 見玉	
14:00～15:00 エアロビヨガ (80分)	14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分)	14:00～15:00		14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 宇澤	14:00～15:30 アドバンス80 (会員様限定)(90分) 森岡	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 藤塚	
					16:15～17:15 リンパデトックスヨガ (80分) 宝珠山	16:45～16:45 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET(80分) 見玉	
					18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 森岡		
	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 腫トレビューティー ヨガ(80分) 藤塚	17:30～18:30 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX(80分) 宇澤	17:30～18:30 ダイエットヨガ (80分) 藤塚			
19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 森岡	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤塚	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 宇澤	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 森岡	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 宝珠山			
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 宝珠山	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 宝珠山	21:00～22:00 全身と上のう 寝たまんまヨガ(80分) 宇澤	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 森岡	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (80分) 藤塚			

トキハ別府店【2月25日～2月28日スケジュール】

02/25	02/26	02/27	02/28
火	水	木	金
10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分) 森岡	10:30～11:30 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST(80分) 宇澤		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 宝珠山
12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 宇澤	12:15～13:15 お直し締めヨガ (80分) 宇澤		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 宝珠山
14:00～15:00 オトナのための オールインヨガ(80分) 森岡	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 宝珠山		14:00～15:30 アドバンス80 (会員様限定)(90分) 森岡
17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 藤塚		17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ(45分) 森岡	17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 藤塚
19:15～20:15 お直し締めヨガ (80分) 宇澤	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分) 藤塚	19:15～20:15 オトナのための オールインヨガ(80分) 森岡	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 宇澤
21:00～22:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 藤塚	21:00～22:00 オトナのための オールインヨガ(80分) 森岡	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 宝珠山	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 宇澤

【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)