

トキハ別府店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年1月7日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
年末年始休業	年末年始休業		10:30~11:30 子宮温活ヨガ (80分) 宇津	10:30~11:15 ピラティス フットキャンプ(45分) 森岡		10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 宝珠山	
			12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 宝珠山	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣		12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 宝珠山	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣	
		14:00~15:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 森岡	14:00~15:00 背中美人ヨガ (80分) 森岡	14:00~15:00 小顔リフトピラティス (80分) 森岡		14:00~15:00 小顔リフトピラティス (80分) 森岡	14:00~15:00 小顔リフトピラティス (80分) 藤垣	14:00~15:00 小顔リフトピラティス (80分) 藤垣
		15:45~16:45 小顔リフトピラティス (80分) 藤垣	15:45~16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇津	15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 宝珠山				
		17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 宇津	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 森岡					

トキハ別府店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣	10:30~11:30 小顔リフトピラティス (80分) 森岡	10:30~11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 森岡	定休日	10:30~11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 川元	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 宝珠山		
	12:15~13:15 小顔リフトピラティス (80分) 藤垣	12:15~13:15 エアロビヨガ (80分) 宇津	12:15~13:15 子宮温活ヨガ (80分) 宇津		12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 宝珠山	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣		
	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 宝珠山	14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 森岡	14:00~14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇津		14:00~15:00 ホットピラティス (80分) 川元			
		15:45~16:45 お腹引き締めヨガ (80分) 宇津	15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 宝珠山					
		17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 宝珠山						
17:30~18:30 お腹引き締めヨガ (80分) 宇津	17:30~18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 森岡					17:30~18:30 子宮温活ヨガ (80分) 宇津	17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 宇津	17:30~18:30 オトナのための 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	19:15~20:00 ピラティス フットキャンプ(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 FRUITY DIET (80分) 宇津	19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 宇津
21:00~22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 宇津	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 宝珠山					21:00~22:00 エアロビヨガ (80分) 宇津	21:00~22:00 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) 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【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年1月7日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 宇蔭	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 森岡	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分) 森岡	定休日	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣	休館日		10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分) 森岡	
12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		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) 森岡	Sound Feel Yoga ver.2(80分) 宇蔭	腫トレビューティ ーヨガ(80分) 藤垣		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 宇蔭		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 宇蔭		リンパデトックスヨガ (80分) 安田
14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00		14:00～15:00		14:00～15:00
お腹引き締めヨガ (80分) 宇蔭	スタンダード80 (80分) 宝珠山	エアロビヨガ (80分) 宇蔭		はじめてのパワーヨガ (全員標準定) (80分) 宇蔭		はじめてのパワーヨガ (全員標準定) (80分) 宇蔭		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 安田
	15:45～16:45	15:45～16:45						
	小顔リフトピラティス (80分) 森岡	オトナのための オールインヨガ(80分) 森岡						
	17:30～18:30							
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 宝珠山				17:30～18:15 BEAT CORE HIT (45分) 森岡		17:30～18:15 BEAT CORE HIT (45分) 森岡	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 森岡	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 宝珠山
19:15～20:15				19:15～20:15		19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15
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) 森岡		小顔リフトピラティス (80分) 森岡	スタンダード80 (80分) 宝珠山	腫トレビューティ ーヨガ(80分) 藤垣
21:00～22:00				21:00～22:00		21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00
リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣				スタンダード80 (80分) 宝珠山		スタンダード80 (80分) 宝珠山	背中美人ヨガ (80分) 森岡	リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣

トキハ別府店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 安田	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 宝珠山	定休日	10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分) 藤垣	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 宝珠山	
12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:00	
スタンダード80 (80分) 宝珠山	腫トレビューティ ーヨガ(80分) 藤垣		オトナのための オールインヨガ(80分) 森岡	スタンダード80 (80分) 宝珠山	スタンダード80 (80分) 宝珠山	ピラティス ブートキャンプ(45分) 森岡	
14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	
セルトル美容ヨガ (80分) 安田	リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣		スタンダード80 (80分) 藤垣	腫トレビューティ ーヨガ(80分) 藤垣	腫トレビューティ ーヨガ(80分) 藤垣	骨盤矯正ヨガ (80分) 森岡	
15:45～16:45	15:45～16:30						
リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣	ピラティス ブートキャンプ(45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		17:30～18:30	17:30～18:30
				背中美人ヨガ (80分) 森岡		小顔リフトピラティス (80分) 森岡	スタンダード80 (80分) 宝珠山
				19:15～20:15	19:15～20:00	19:15～20:15	19:15～20:15
				スタンダード80 (80分) 宝珠山	ピラティス ブートキャンプ(45分) 見玉	リンパデトックスヨガ (80分) 藤垣	美ボディフロー ピラティス(80分) 川元
			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) 森岡			全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 見玉	全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 見玉	スタンダード80 (80分) 宝珠山	ホットピラティス (80分) 川元	

【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)