

トキハ別府店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (60分)	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分)	10:30～11:30 小顎リフピラティス (60分)		10:30～11:30 リンパバクテクスヨガ (60分)
森岡	藤垣		宇薄	川元	相澤		見玉
12:15～13:15 免疫セラピーヨガ (60分)	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)		12:15～13:15 脚トレビューティー ^{ヨガ(60分)}	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 SUMOYOGA 四股ヨガ(エクスポート) (60分)		12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)
宇薄	森岡		藤垣	藤垣	藤垣		森岡
14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分)	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)
森岡	藤垣		宇薄	川元	藤垣		見玉
				15:45～17:15 アロマセラピー(60分) (会員様限定)	15:45～16:45 全身とじのう 寝たまんまヨガ (60分)		
					森岡	相澤	
				18:00～19:00 脚トレビューティー ^{ヨガ(60分)}			
					藤垣		
17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)		17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)				17:30～18:30 スタンダード60 (60分)
藤垣		宇薄	森岡				藤垣
19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:15～20:15 脚活ヨガ ver.2 (60分)	19:15～20:15 SUMOYOGA 四股ヨガ(エクスポート) (60分)				19:15～20:15 脚活ヨガ ver.2 (60分)
藤垣	宇薄	安田	藤垣				森岡
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 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 小顎リフピラティス (60分)				21:00～22:00 ダイエットヨガ (60分)
宇薄	森岡	安田	森岡				藤垣

定休日

トキハ別府店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 スタンダード60 (60分)		10:30～11:30 ダイエットヨガ (60分)	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分)		10:30～11:30 小顎リフピラティス (60分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)
小田		藤垣	森岡	宇薄		相澤	川元
12:15～13:15 SUMOYOGA 四股ヨガ(エクスポート) (60分)		12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分)		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	12:15～13:15 脚トレビューティー ^{ヨガ(60分)}
藤垣		見玉	宇薄	川元		宇薄	藤垣
		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 エアロビヨガ (60分)	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ (60分)		14:00～15:00 脚トレビューティー ^{ヨガ(60分)}	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
		見玉	宇薄	宇薄		相澤	川元
			15:45～16:45 脚活ヨガ ver.2 (60分)	15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)			
				森岡	川元		
			17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)				
			宇薄				
17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (60分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分)			17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (60分)		
森岡	森岡	宇薄			川元		
19:15～20:15 免疫セラピーヨガ (60分)	19:15～20:15 ダイエットヨガ (60分)	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	19:15～20:15 小顎リフピラティス (60分)	
宇薄	藤垣	森岡			宇薄	森岡	
21:00～22:00 エアロビヨガ (60分)	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分)			21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
宇薄	森岡	宇薄			川元		宇薄

定休日

トキハ別府店【4月17日～4月24日スケジュール】

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	10:30～11:30 腰トレーニューター ヨガ(60分)	10:30～11:30 エアロピヨガ (60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
	森岡	藤壠	宇薄	藤壠	宇薄		
	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)		
	宇薄	宇薄	森岡	宇薄	藤壠		
	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)		
	宇薄	藤壠	森岡		宇薄		
		16:45～16:45 ダイエットヨガ (60分)	16:45～16:45 免疫セラピーヨガ (60分)				
		藤壠	宇薄				
		17:30～18:30 免疫セラピーヨガ (60分)					
		宇薄					
	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 SUMOYOGA 四股コライド (60分)		17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	17:30～18:30 小顎リフトピラティス (60分)		17:00～18:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分)
	藤壠	藤壠		森岡	森岡		森岡
	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	19:15～20:15 スタンダード80 (60分)		19:15～20:00 ピラティス ブーメランプ (60分)	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)
	森岡	安田		森岡	森岡		藤壠
	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	21:00～22:00 ダイエットヨガ (60分)		21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分)
	森岡	安田		宇薄	藤壠		宇薄

トキハ別府店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30～11:30 SUMOYOGA 四股コライド (60分)		10:30～11:30 腰トレーニューター ヨガ(60分)	10:30～11:30 小顎リフトピラティス (60分)
見玉	森岡	藤壠		藤壠	森岡
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 小顎リフトピラティス (60分)		12:15～13:15 スタンダード80 (60分)	
見玉	藤壠	相澤		川元	小田
14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分)	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 スタンダード80 (60分)		14:00～15:00 SUMOYOGA 四股コライド (60分)	14:00～15:00 セルトル拳脚ヨガ (60分)
森岡	宇薄	藤壠		藤壠	森岡
	15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 (60分)	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		15:45～16:45 子宮温活ヨガ (60分)	
	森岡	相澤		川元	
	17:30～18:30 SUMOYOGA 四股コライド (60分)			17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
	藤壠			森岡	
	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)				
	宇薄				
	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)			19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	
	藤壠			宇薄	
	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 花粉症スッキリヨガ (60分)	
	宇薄			藤壠	

休館日

定休日