

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 フットキャンピング (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (80分)	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分)	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分)	定休日	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)
森岡	藤垣		宇澤	川元	相澤		見玉
12:15～13:15 免疫セラピーヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)		12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ(80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 SUMOYOGA 四股コアダイエット (80分)		12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分)
宇澤	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 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分)	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (80分)		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分)
森岡	藤垣		宇澤	川元	藤垣		見玉
				15:45～17:15 アドバンスト80 (会員様限定)(80分)	15:45～16:45 金身とこのう ちたまんまヨガ (80分)		
				森岡	相澤		
				18:00～19:00 腫トレビューティー ヨガ(80分)			
				藤垣			
17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分)		17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分)				17:30～18:30 スタンダード80 (80分)
藤垣		宇澤	森岡				藤垣
19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)	19:15～20:15 SUMOYOGA 四股コアダイエット (80分)				19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)
藤垣	宇澤	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)(80分)	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分)				21:00～22:00 ダイエットヨガ (80分)
宇澤	森岡	安田	森岡				藤垣

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80 (80分)		10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分)	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分)	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)
小田		藤垣	森岡	宇澤		相澤	川元
12:15～13:15 SUMOYOGA 四股コアダイエット (80分)		12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分)	12:15～13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分)	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (80分)		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ(80分)
藤垣		見玉	宇澤	川元		宇澤	藤垣
		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)	14:00～15:00 エアロビヨガ (80分)	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ (80分)		14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ(80分)	14:00～15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分)
		見玉	宇澤	宇澤		相澤	川元
			15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 (80分)	15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)			
			森岡	川元			
			17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)				
			宇澤				
17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	17:30～18:15 ピラティス フットキャンピング (80分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分)				17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (80分)	
森岡	森岡	宇澤				川元	
19:15～20:15 免疫セラピーヨガ (80分)	19:15～20:15 ダイエットヨガ (80分)	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)				19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)	19:15～20:15 小顔リフトピラティス (80分)
宇澤	藤垣	森岡				宇澤	森岡
21:00～22:00 エアロビヨガ (80分)	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分)				21:00～22:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分)	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分)
宇澤	森岡	宇澤				川元	宇澤

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 (80分)	10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分)	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	休館日	
	森岡	藤垣	宇澤	藤垣	宇澤		
	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分)	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分)	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)		
	宇澤	宇澤	森岡	宇澤	藤垣		
	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分)		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分)		
	宇澤	藤垣	森岡		宇澤		
		15:45～16:45 ダイエットヨガ (80分)	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ (80分)				
		藤垣	宇澤				
		17:30～18:30 免疫セラピーヨガ (80分)					
		宇澤					
17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	17:30～18:30 SUMOYOGA 四肢コアダイエット (80分)			17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分)		17:00～18:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分)
藤垣	藤垣			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 (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)			19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (80分)	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分)		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)
森岡	安田			森岡	森岡		藤垣
21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)			21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	21:00～22:00 ダイエットヨガ (80分)		21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分)
森岡	安田			宇澤	藤垣		宇澤

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 (80分)	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分)	10:30～11:30 SUMOYOGA 四肢コアダイエット (80分)	定休日	10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分)	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分)
兒玉	森岡	藤垣		藤垣	森岡
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分)	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分)		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)
兒玉	藤垣	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)(80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)		14:00～15:00 SUMOYOGA 四肢コアダイエット (80分)	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分)
森岡	宇澤	藤垣		藤垣	森岡
	15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 (80分)	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2(80分)		15:45～16:45 子宮温活ヨガ (80分)	
	森岡	相澤		川元	
	17:30～18:30 SUMOYOGA 四肢コアダイエット (80分)			17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	
	藤垣			森岡	
17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)					
宇澤					
19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)					19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)
藤垣					宇澤
21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)					21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (80分)
宇澤					藤垣