

トキハわさだ店【10月1日～10月8日スケジュール】

2024年 9月 15日更新

	10月 1日(火)	10月 2日(水)	10月 3日(木)	10月 4日(金)	10月 5日(土)	10月 6日(日)	10月 7日(月)	10月 8日(火)	
9:00									
10:00									
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 川元	10:30～11:30 属活ヨガ ver.2 安田		10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 松田	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 川元	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 松田		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)松田	
12:00									
13:00									
14:00	14:00～15:00 背中美人ヨガ 川元	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 松田		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 安田	14:00～15:00 スタンダード60 安田			14:00～15:00 ポールでゆがみとりヨガ 松田	
15:00						14:30～15:30 エアロピヨガ 川元	定 休 日		
16:00					15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 松田	16:15～17:15 ココロカラダリセットヨガ 松田			
17:00									
18:00	17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 松田		17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 川元	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 川元	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 川元			17:30～18:30 背中美人ヨガ 川元	
19:00									
20:00	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 見玉	19:15～20:15 エアロピヨガ 川元	19:15～20:15 属活ヨガ ver.2 安田	19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定)川元				19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 川元	
21:00	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 松田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 見玉	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 見玉	21:00～22:00 スタンダード60 安田				21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 見玉	
22:00									

トキハわさだ店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(水)	10月 10日(木)	10月 11日(金)	10月 12日(土)	10月 13日(日)	10月 14日(月)	10月 15日(火)	
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 見玉		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 川元	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 松田	10:30～11:30 スタンダード60 見玉		10:30～11:40 ディープブレスヨガ 松田	
12:00								
13:00	12:15～13:15 スタンダード60 安田		12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 川元	12:15～13:15 スタンダード60 安田	12:15～13:15 エアロピヨガ 川元		12:15～13:15 スタンダード60 見玉	
14:00			14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 松田	14:00～15:00 はじめてのハワーク (会員様限定)川元	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 見玉		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 松田	
15:00						定 休 日		
16:00				16:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 川元	16:45～16:45 ホットピラティス 川元			
17:00								
18:00	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 松田	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 見玉	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 安田	17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 松田			17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)川元	
19:00		19:00～20:00 属活ヨガ ver.2 安田	19:15～20:15 スタンダード60 安田				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 安田	
20:00	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 川元							
21:00	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 松田	20:45～22:15 アドバンス90 (会員様限定) 松田	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 見玉				21:00～22:00 背中美人ヨガ 川元	
22:00								

【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)

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから▶

◆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が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。



