

トキハわさだ店【11月1日～11月8日スケジュール】

2024年11月8日更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 安田	全店研修	全店研修	定休日	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分) 川元	10:30～11:30 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 見玉		10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 安田
12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分) 見玉				12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 安田	12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 相澤	12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 川元	
14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 安田				14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 川元		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 安田	
17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 川元				17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 安田	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 川元	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 見玉	
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 見玉				19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 相澤	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 安田	19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 相澤	
21:00～22:00 はじめてのバウヨガ (会員様限定)(80分) 川元				21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 相澤	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 川元	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 見玉	
						21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分) 見玉	

トキハわさだ店【11月9日～11月16日スケジュール】

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 川元	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 相澤	定休日	10:30～11:30 スリムアッププレス (80分) 川元	10:30～11:30 はじめてのバウヨガ (会員様限定)(80分) 川元		10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分) 見玉	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 見玉
12:15～13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 相澤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 安田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 見玉	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 川元	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 安田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 川元
14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 相澤	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 安田		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 川元	14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45分) 見玉	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 見玉	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 見玉	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 安田
15:30～16:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 川元	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 相澤						15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 見玉
17:15～18:15 スタンダード80 (80分) 安田							17:15～18:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 川元
				17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 安田	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 見玉	17:30～18:30 スリムアッププレス (80分) 川元	
				19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 見玉	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 安田	19:15～20:15 エアロビヨガ (80分) 川元	19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 安田
				21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 安田	21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 相澤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 見玉	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 川元

- ◆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



トキハわさだ店【11月17日～11月24日スケジュール】

2024年11月8日更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 安田	定休日	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 相澤	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 見玉		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 安田	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) 安田
12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 相澤		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 相澤		12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 相澤	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 安田	12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ (80分) 相澤
14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 見玉		14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分) 相澤			14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 安田	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 見玉	14:00～14:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 相澤
15:45～16:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分) 相澤						15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 川元	15:30～16:30 リンパデトックスヨガ (80分) 安田
						17:30～18:15 BEAT CORE HIIT (45分) 見玉	
			17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 見玉	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 川元	17:30～18:30 エアロビヨガ (80分) 川元	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 見玉	
			19:15～20:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 見玉	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 見玉	19:15～20:15 腫トレビューティー ヨガ (80分) 相澤	
			21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 安田	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 川元	21:00～22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分) 相澤	21:00～21:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 見玉	

トキハわさだ店【11月25日～11月30日スケジュール】

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
月	火	水	木	金	土
定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 安田	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 川元		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 見玉	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 川元
	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 相澤	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 相澤		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 川元	12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ (80分) 相澤
	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 相澤	14:00～15:00 スリムアッププレス (80分) 川元		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 見玉	14:00～14:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 見玉
					15:00～16:00 スタンダード80 (80分) 安田
					17:15～18:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 安田
	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 川元		17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 安田	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 川元	
	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 見玉	19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 相澤	19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 安田	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 相澤	
	21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 川元	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 見玉	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT (45分) 見玉	21:00～22:00 腫トレビューティー ヨガ (80分) 相澤	

【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)