

トキハわさだ店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月16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 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 相澤	10:30~11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 川元	定休日	10:30~11:30 子宮温活ヨガ (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 スタンダード80 (80分) 安田		12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 小田	12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 相澤
		14:00~15:00 エアロピヨガ (80分) 川元	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	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 スリムアッププレス (80分) 川元	
		15:45~16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 相澤	15:45~16:45 小顔リフトピラティス (80分) 相澤	15:45~16:45 美ボディフロー ピラティス(80分) 川元			
		17:30~18:30 ホットピラティス (80分) 川元	17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 安田				
					17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 安田	17:30~18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 川元	
					19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	19:15~20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 川元	
					21:00~21:45 ピラティス フットキャンブ(45分) 相澤	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 小田	

トキハわさだ店【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 スリムアッププレス (80分) 川元	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 小田	10:30~11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 川元	定休日	10:30~11:15 ピラティス フットキャンブ(45分) 相澤	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 安田		
	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 小田	12:15~13:15 ホットピラティス (80分) 川元	12:15~13:15 小顔リフトピラティス (80分) 相澤		12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 相澤	12:15~13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 見玉		
	14:00~15:00 美ボディフロー ピラティス(80分) 川元	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 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分) 川元		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 小田		
		15:45~16:30 ピラティス フットキャンブ(45分) 相澤	15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 小田					
		17:30~18:30 アロマリラクソロジー DEEP FOREST(80分) 川元						
17:30~18:30 エアロピヨガ (80分) 川元	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 安田					17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 小田	17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 川元	
19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 小田	19:15~20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 安田					19:15~20:15 アロマリラクソロジー HERBAL RELAX(80分) 見玉	19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 相澤	19:15~20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 見玉
21:00~22:00 子宮温活ヨガ (80分) 川元	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 小田					21:00~21:45 BEAT CORE HIT (45分) 見玉	21:00~22:00 ホットピラティス (80分) 川元	21:00~22:00 アロマリラクソロジー FRUITY DIET(80分) 見玉

- ◆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の開始の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。
 - ◆レッスンの開始時刻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【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月16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 オトナのための オールインヨガ(80分)	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス(80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	定休日	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	10:30～11:30 オトナのための オールインヨガ(80分)		10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分)	
相澤	川元	安田		見玉	見玉	相澤		
12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 エアロピヨガ (80分)		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)	12:15～13:15 見玉	
川元	小田	川元		見玉	安田	見玉		
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)	14:00～15:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80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 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	
川元	安田	川元		小田			相澤	
	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分)						
	見玉	安田						
	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT (45分)							
	見玉							
17:30～18:15 BEAT CORE HIIT (45分)					17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス(80分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分)	17:30～18:30 スリムアッププレス (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)
見玉					川元	川元	川元	小田
19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)					19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分)	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	19:15～20:15 オトナのための オールインヨガ(80分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)
安田					安田	川元	相澤	見玉
21:00～22:00 スタンダード80 (80分)				21:00～22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	
小田				相澤	相澤	川元	見玉	

トキハわさだ店【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 スタンダード80 (80分)	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	定休日	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分)		10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	
小田	相澤		川元	安田	小田		
12:15～13:00 BEAT CORE HIIT (45分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)		12:15～13:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ(80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)	12:15～13:15 安田	
見玉	小田		川元	安田	安田		
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)		14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分)	14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	14:00～14:45 相澤	
見玉	川元		小田	相澤			
15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス(80分)						
川元	川元						
17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分)							
川元							
				17:30～18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)		17:30～18:30 オトナのための オールインヨガ(80分)	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分)
				相澤	見玉	安田	
				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	19:15～20:15 エアロピヨガ (80分)	19:15～20:15 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)	19:15～20:15 オトナのための オールインヨガ(80分)
				見玉	川元	安田	見玉
			21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ(45分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)	
			安田	小田	見玉	見玉	

【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)