

トキハわさだ店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月16日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 相澤	定休日	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 見玉	10:30~11:15 ピラティス フットキャンピング (45分) 相澤		10:30~11:30 背中美人ヨガ (80分) 相澤	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
12:15~13:00 BEAT CORE HIT (45分) 見玉		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) 見玉		12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 安田	12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 相澤	12:15~13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 安田
14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 安田		14:00~14:45 BEAT CORE HIT (45分) 見玉			14:00~15:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 相澤	14:00~15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 川元	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 見玉
15:45~16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 見玉						15:45~16:45 全身と上のう 腹たまんまヨガ (80分) 相澤	15:45~16:30 ピラティス フットキャンピング (45分) 見玉
						17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 見玉	
			17:30~18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 相澤	17:30~18:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 川元	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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 見玉	
			19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 安田	19:15~20:15 ほせる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 川元	19:15~20:15 エアロピヨガ (80分) 川元	19:15~20:15 子宮温活ヨガ (80分) 川元	
			21:00~22:00 背中美人ヨガ (80分) 相澤	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 安田	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	21:00~21:45 ピラティス フットキャンピング (45分) 見玉	

トキハわさだ店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30~11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 安田	10:30~11:30 エアロピヨガ (80分) 川元	10:30~11:30	10:30~11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 川元	10:20~10:30 タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分) 相澤	10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 相澤	定休日
	12:15~13:00 BEAT CORE HIT (45分) 見玉	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 見玉		12:15~13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 安田	10:30~11:30 小顔リフトピラティス (80分) 相澤	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 安田	
	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 安田	14:00~15:00 ホットピラティス (80分) 川元		14:00~15:00 ほせる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 川元	12:05~12:15 ダイエットと食事 プチ講座(10分) 川元	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	
					12:15~13:15 フェスタ特別レッスン 川元	15:45~16:45 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 相澤	
					13:50~14:00 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 見玉		
					14:00~15:30 フェスタ特別WS 見玉		
	17:30~18:30 スリムアッププレス (80分) 川元		17:30~18:30 子宮温活ヨガ (80分) 川元	17:30~18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 見玉	16:05~16:15 女性のための栄養学 プチ講座(10分) 安田		
	19:15~20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 川元	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	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 見玉	16:15~17:15 フェスタ特別レッスン 安田		
	21:00~22:00 全身と上のう 腹たまんまヨガ (80分) 見玉	21:00~22:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 相澤	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 安田	21:00~22:00 背中美人ヨガ (80分) 相澤			

- ◆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【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月16日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 リンパドレナージュ (90分) 見玉	10:30～11:30 背中美人ヨガ (90分) 相澤		10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 相澤	10:30～11:30 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (90分) 安田	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (90分) 見玉	定休日	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) 川元
12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(90分) 相澤	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (90分) 安田		12:15～13:15 全身ととう 褒たまんまヨガ (90分) 相澤	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (90分) 川元	12:15～13:15 背中美人ヨガ (90分) 相澤		12:15～13:15 スタンダード90 (90分) 安田
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (90分) 見玉			14:00～15:00 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (90分) 安田	14:00～15:00 スタンダード90 (90分) 安田	14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ(90分) 相澤		14:00～15:00 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (90分) 安田
				15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (90分) 川元	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT (45分) 見玉		
				17:30～18:30 エアロビヨガ (90分) 川元			
17:30～18:30 エアロビヨガ (90分) 川元	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (90分) 川元	17:30～18:15 スタンダード90 (90分) 安田	17:30～18:30 ホットピラティス (90分) 川元				17:30～18:30 スリムアッププレス (90分) 川元
19:15～20:15 スタンダード90 (90分) 安田	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) 川元	19:15～20:15 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (90分) 安田	19:15～20:15 エアロビヨガ (90分) 川元				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (90分) 見玉
21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(90分) 川元	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (90分) 相澤	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT (45分) 見玉	21:00～22:00 スタンダード90 (90分) 安田				21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 見玉

トキハわさだ店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 全身ととう 褒たまんまヨガ (90分) 見玉		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (90分) 川元	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (90分) 川元	10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 見玉	年末年始休業	年末年始休業
12:15～13:15 リンパドレナージュ (90分) 安田		12:15～13:15 エアロビヨガ (90分) 川元	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(90分) 川元	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (90分) 見玉		
14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 見玉		14:00～15:00 全身ととう 褒たまんまヨガ (90分) 見玉	14:00～15:00 スタンダード90 (90分) 未定	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (90分) 安田		
			15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) 川元	15:45～17:45 特別レッスン 川元		
			17:30～18:30 リンパドレナージュ (90分) 安田			
17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ(90分) 相澤	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT (45分) 見玉	17:30～18:30 スタンダード90 (90分) 安田				
19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(90分) 川元	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (90分) 見玉	19:15～20:15 リンパドレナージュ (90分) 安田				
21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (90分) 川元	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (90分) 安田	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(90分) 相澤				

【お問い合わせセンター】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)