

## ゆめタウン光の森店【1月1日～1月8日スケジュール】

2019年 12月 15日更新

	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)
9:00	定 休 日					定 休 日		
10:00							10:00～11:00 Sound Feel Yoga 小城	10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定)山尾
11:00								10:00～11:00 スタンダード60 荒牧
12:00							12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 小城	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 小城
13:00							13:00～14:00 SUMO YOGA 小城	
14:00							14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 山尾	14:00～15:00 スタンダード60 荒牧
15:00							15:00～16:00 スタンダード60 荒牧	
16:00							16:00～17:00 DEEP RELAX 60 田平	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧
17:00							17:00～18:00 セルトル美脚ヨガ 小城	
18:00							18:00～19:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 田平
19:00								18:30～19:30 SUMO YOGA 小城
20:00								18:30～19:30 セルトル美脚ヨガ 小城
21:00								20:30～21:30 DEEP RELAX 60 田平
22:00								

## ゆめタウン光の森店【1月9日～1月15日スケジュール】

	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)
9:00	定 休 日				定 休 日		
10:00		10:00～11:00 スタンダード60 荒牧	10:00～11:00 DEEP RELAX 60 田平	10:00～11:00 スタンダード60 田平	10:00～11:00 Sound Feel Yoga 小城	10:00～11:00 フェイスアップヨガ 山尾	10:00～11:00 背中美人ヨガ 山尾
11:00							
12:00		12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧	12:00～13:00 スタンダード60 田平	12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田平	12:00～13:00 スタンダード60 山尾	12:00～13:00 回ますヨガティス 山尾
13:00							
14:00		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 小城	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧	14:00～15:00 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)山尾	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 小城	14:00～15:00 スリムアップブレス (会員様限定)西畠	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		18:30～19:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒牧	18:30～19:30 SUMO YOGA 小城	18:00～19:00 回ますヨガティス 山尾	18:30～19:30 リンパデトックスヨガ 山尾	18:00～19:00 スタンダード60 田平	
20:00							
21:00		20:30～21:30 アドバンス90 (会員様限定) 山尾				19:30～20:30 SUMO YOGA 小城	
22:00						20:30～21:30 セルトル美脚ヨガ 小城	21:00～22:00 DEEP RELAX 60 田平

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付センター】

専用ダイヤル: 0570-888-989  
(平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)  
(日曜日/祝日 受付時間 8:30～19:00)

\*上記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)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆ご予約されたレッスンをキャンセル、又は変更される場合は

1時間前迄にご連絡をお願い致します。

◆当日にキャンセルされる場合はレッスン開始の1時間前までは

インナーホット及びコールセンターにてキャンセル料金を受け取れます。

※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は、時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月に2回以上で、翌月の予約可能回数が1回ずつに制限されます。

※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。

◆SURF EXERCISE(Basic Balance, Beauty lower body, CORE Beginner)はSURF会員様限定のレッスンです。

※ロープの会員様は追加受講料がかかります。

## ゆめタウン光の森店【1月16日～23日スケジュール】

	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)
9:00								
10:00	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 山尾	10:00～11:00 SUMO YOGA 小城	10:00～11:30 アドバイス90 (会員様限定) 山尾	10:00～11:00 スタンダード60 田平		10:00～11:00 Sound Feel Yoga 小城	10:00～11:00 スリムアッププレス (会員様限定)小城	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 田平
11:00								
12:00	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 小城	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 小城	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒牧	12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧		12:00～13:00 スタンダード60 荒牧	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 田平	12:00～13:00 スタンダード60 田平
13:00								
14:00					14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田平		
15:00								
16:00					16:00～17:00 スタンダード60 田平	16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 小城		
17:00	17:00～18:00 スタンダード60 田平	17:00～18:00 DEEP RELAX 60 田平					17:00～18:00 SUMO YOGA 小城	
18:00					18:00～19:00 DEEP RELAX 60 田平	18:00～19:00 青中美人ヨガ 山尾	18:00～19:00 スタンダード60 田平	18:00～19:00 回ますヨガティス 山尾
19:00	18:30～19:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 田平	18:30～19:30 スタンダード60 荒牧						18:30～19:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧
20:00							19:30～20:30 DEEP RELAX 60 田平	19:30～20:30 スタンダード60 田平
21:00	20:30～21:30 Sound Feel Yoga 小城	20:30～21:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧				21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)山尾	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 山尾	20:30～21:30 スタンダード60 荒牧
22:00								

定  
休  
日

## ゆめタウン光の森店【1月24日～1月31日スケジュール】

	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
9:00								
10:00	10:00～11:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)山尾	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 山尾	10:00～11:00 スタンダード60 荒牧		10:00～11:00 ホットピラティス 田平	10:00～11:00 DEEP RELAX 60 田平	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 山尾	10:00～11:00 スリムアッププレス (会員様限定)小城
11:00								
12:00	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 小城	12:00～13:00 回ますヨガティス 山尾	12:00～13:00 DEEP RELAX 60 田平		12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧	12:00～13:00 スタンダード60 田平	12:00～13:00 青中美人ヨガ 山尾	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 小城
13:00								
14:00	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 山尾	14:00～15:00 スリムアッププレス (会員様限定)小城	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 田平			
15:00								
16:00					16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒牧	16:00～17:00 ホットピラティス 田平		
17:00					17:30～19:00 アドバイス90 (会員様限定) 山尾		17:30～18:30 スリムアッププレス (会員様限定)小城	
18:00							18:00～19:00 ホットピラティス 田平	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒牧
19:00	19:00～20:00 スリムアッププレス (会員様限定)小城				19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 小城	19:00～20:00 スタンダード60 荒牧	19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧	19:30～20:30 スタンダード60 荒牧
20:00								
21:00	20:30～21:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒牧				20:30～21:30 Sound Feel Yoga 小城	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)山尾	21:00～22:00 スタンダード60 田平	21:00～22:00 はじめのパワーヨガ (会員様限定)山尾
22:00								

定  
休  
日

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付センター】  
専用ダイヤル: 0570-866-968  
(平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)  
(日曜日/祝日 受付時間 8:30～18:00)

\*上記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)  
◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。  
◆ご予約されたレッスンをキャンセル、又は変更される場合は

1時間前迄にご連絡をお願い致します。

◆当日にキャンセルされる場合はレッスン開始の1時間前までは

インナーホ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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回づつに制限されます。

※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。

◆SURF EXERCISE(Basic Balance, Beauty lower body, CORE Beginner)はSURF会員様限定のレッスンです。

※ロープの会員様は追加受講料がかかります。