

ゆめタウン光の森店【11月1日～11月8日スケジュール】

2023年 11月 9日更新

	11月 1日(水)	11月 2日(木)	11月 3日(金)	11月 4日(土)	11月 5日(日)	11月 6日(月)	11月 7日(火)	11月 8日(水)
9:00						定休日		
10:00								
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 内田	10:30～11:30 エアロビヨガ 土居	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 土居	10:30～11:30 スタンダード60 内田	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 福留		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 龍川	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)荒牧
12:00	12:00～13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	12:00～13:00 スタンダード60 内田	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 戸野川	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 土居	12:15～13:15 エアロビヨガ 土居		12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 福留	12:00～13:00 スタンダード60 内田
13:00								
14:00	13:30～14:30 スタンダード60 内田	13:30～14:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒牧	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 福留	14:00～15:00 スタンダード60 内田		13:30～14:30 ホットピラティス 龍川	13:30～14:30 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧
15:00	15:00～16:00 Sound Feel Yoga ver.2 福留	15:00～16:00 育中美人ヨガ 福留	15:30～16:30 骨盤矯正ヨガ 戸野川	15:30～16:30 スタンダード60 内田	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 福留		15:00～16:00 スタンダード60 内田	
16:00								
17:00								
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 土居	17:30～19:00 アドバンス90 (会員様限定)戸野川	17:15～18:00 BEAT CORE HIIT 荒牧	17:15～18:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居			18:00～19:00 はじめての「ハー」ヨガ (会員様限定)荒牧	18:00～19:00 Sound Feel Yoga ver.2 福留
19:00			19:00～20:00 スタンダード60 内田	19:00～20:00 Sound Feel Yoga ver.2 福留				
20:00	19:30～20:30 肩活ヨガ 戸野川	19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留					19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス 戸野川	19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 土居
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 土居	21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 戸野川					21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 戸野川	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留
22:00								

ゆめタウン光の森店【11月9日～11月15日スケジュール】

	11月 9日(木)	11月 10日(金)	11月 11日(土)	11月 12日(日)	11月 13日(月)	11月 14日(火)	11月 15日(水)
9:00					定休日		
10:00							
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居	10:30～11:30 はじめての「ハー」ヨガ (会員様限定)荒牧	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 戸野川	10:30～11:30 ホットピラティス 龍川		10:30～11:30 ホットピラティス 龍川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 福留
12:00	12:00～13:00 ダイエットヨガ 戸野川	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 荒牧	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 荒牧	12:15～13:15 スタンダード60 土居		12:00～12:45 BEAT CORE HIIT 荒牧	12:00～13:00 はじめての「ハー」ヨガ (会員様限定)荒牧
13:00							
14:00	13:30～14:30 エアロビヨガ 土居	13:30～14:30 スタンダード60 内田	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 戸野川	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 土居		13:30～14:30 スタンダード60 龍川	13:30～14:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居
15:00	15:00～16:00 肩活ヨガ 戸野川		15:30～16:30 セルトル美脚ヨガ 土居	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 龍川		16:00～16:00 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	
16:00							
17:00			17:15～18:15 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧				
18:00	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒牧	18:00～19:00 もも尻ヨガティス 戸野川				18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	18:00～19:00 スタンダード60 内田
19:00			19:00～20:00 育中美人ヨガ 福留				
20:00	19:30～20:30 スタンダード60 内田	19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居				19:30～21:00 アドバンス90 (会員様限定)戸野川	19:30～20:30 ボールでゆがみとりヨガ 戸野川
21:00	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)荒牧	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 戸野川					21:00～22:00 ダイエットヨガ 戸野川
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-989 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。

◆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が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♪



ゆめタウン光の森店【11月16日～11月23日スケジュール】

	11月 16日(木)	11月 17日(金)	11月 18日(土)	11月 19日(日)	11月 20日(月)	11月 21日(火)	11月 22日(水)	11月 23日(木)
9:00					定 休 日			
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒牧	10:30～11:30 育中美人ヨガ 福留	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 戸野川	10:30～11:30 スタンダード60 熊川		10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 荒牧	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留
12:00	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 戸野川	12:00～13:00 エアロビヨガ 土居	12:00～13:00 スタンダード60 土居	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居		12:00～13:00 エアロビヨガ 土居	12:00～13:00 スタンダード60 土居	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 土居
13:00								
14:00	13:30～14:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)荒牧	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	13:30～15:00 アドバンス90 (会員様限定) 戸野川	14:00～15:00 ホットピラティス 熊川		13:30～14:30 ココロカラダリセットヨガ 荒牧	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 福留	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 福留
15:00	15:00～16:00 もも尻ヨガティス 戸野川	15:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居	15:30～16:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒牧	15:45～16:45 エアロビヨガ 土居			16:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 土居	15:30～16:30 スタンダード60 熊川
16:00								
17:00			17:15～18:15 セルトル美脚ヨガ 土居					17:15～18:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居
18:00	18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 福留	18:00～19:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)荒牧	19:00～20:00 ココロカラダリセットヨガ 荒牧			18:00～19:00 ダイエットヨガ 戸野川	18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 戸野川	
19:00								19:00～20:00 ホットピラティス 熊川
20:00	19:30～20:30 エアロビヨガ 土居	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 戸野川				19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 戸野川	
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 福留	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 荒牧				21:00～22:00 腸活ヨガ 戸野川	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 福留	
22:00								

ゆめタウン光の森店【11月24日～11月31日スケジュール】

	11月 24日(金)	11月 25日(土)	11月 26日(日)	11月 27日(月)	11月 28日(火)	11月 29日(水)	11月 30日(木)
9:00				定 休 日			
10:00							
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 福留	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 土居	10:30～11:30 腸活ヨガ 戸野川		10:30～11:30 エアロビヨガ 土居	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 福留	10:30～11:30 スタンダード60 内田
12:00	12:00～13:00 ダイエットヨガ 戸野川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 熊川	12:15～13:15 スタンダード60 熊川		12:00～13:00 ボールでゆがみとりヨガ 戸野川	12:00～13:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)荒牧	12:00～13:00 もも尻ヨガティス 戸野川
13:00							
14:00	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 福留	14:00～15:00 ダイエットヨガ 戸野川		13:30～14:30 スタンダード60 土居	13:30～14:30 Sound Feel Yoga ver.2 福留	13:30～14:30 腸活ヨガ 戸野川
15:00	15:00～16:00 ボールでゆがみとりヨガ 戸野川	15:30～16:30 ホットピラティス 熊川	15:45～16:45 ホットピラティス 熊川		15:00～16:30 アドバンス90 (会員様限定) 戸野川	15:00～16:00 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	15:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)荒牧
16:00							
17:00		17:15～18:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留					
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 熊川				18:00～19:00 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	18:00～19:00 ホットピラティス 熊川	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒牧
19:00		19:00～20:00 エアロビヨガ 土居					
20:00	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 福留				19:30～20:30 育中美人ヨガ 福留	19:30～20:30 ボールでゆがみとりヨガ 戸野川	19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2 福留
21:00	21:00～22:00 ホットピラティス 熊川				21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 荒牧	21:00～22:00 スタンダード60 熊川	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 内田
22:00							