

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								
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 熊川
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 ポ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
13:00								12:00～13:00 スタンダード60 内田
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	14:00～16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒牧	14:00～16:00 リンパデトックスヨガ 福留	14:00～16:00 スタンダード60 内田			13:30～14:30 ホットピラティス 熊川
15:00	15:00～16:00 Sound Feel Yoga ver.2 福留	15:00～16:00 青中美人ヨガ 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			13:30～14:30 壁トレ ピューティーヨガ 荒牧
16:00								15:00～16:00 スタンダード60 内田
17:00								
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 土居	17:30～19:00 アドベンス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
19:00								18:00～19:00 Sound Feel Yoga ver.2 福留
20:00	19:30～20:30 陽活ヨガ 戸野川	19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	19:00～20:00 スタンダード60 内田	19:00～20:00 Sound Feel Yoga ver.2 福留				19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス 戸野川
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 土居	21:00～22:00 壁トレ ピューティーヨガ 戸野川						21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 戸野川
22:00								21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留

定
休
日

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							
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 熊川		10:30～11:30 ホットピラティス 熊川	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 熊川	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 陽活ヨガ 戸野川				15:30～16:30 セルトル美脚ヨガ 土居	15:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 熊川	15:00～16:00 壁トレ ピューティーヨガ 荒牧
16:00							
17:00					17:15～18:15 壁トレ ピューティーヨガ 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 青中美人ヨガ 福留	
20:00	19:30～20:30 スタンダード60 内田					19:30～21:00 アドベンス90 (会員様限定) 戸野川	19:30～20:30 ポ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							

定
休
日

【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)

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆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。



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								
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 青中美人ヨガ 福留	10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 戸野川	10:30～11:30 スタンダード60 荒牧		10:30～11:30 脚トレ ピューティーヨガ 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 荒牧		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			15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 土居	15:30～16:30 スタンダード60 荒牧
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 はじめてのパワヨガ (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		19:00～20:00 ホットピラティス 荒牧
19:00						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	
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				21:00～22:00 脚活ヨガ 戸野川	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 福留	
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						
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							
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 脚活ヨガ 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 荒牧	12:15～13:15 スタンダード60 荒牧	12:00～13:00 ポールでゆがみとりヨガ 戸野川	12:00～13:00 はじめてのパワヨガ (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 脚活ヨガ 戸野川	
15:00	15:00～16:00 ポ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 荒牧	15:45～16:45 ホットピラティス 荒牧	15:00～16:30 アドバンス90 (会員様限定) 戸野川	15:00～16:00 脚トレ ピューティーヨガ 荒牧	15:00～16:00 パワヨガ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 荒牧			18:00～19:00 脚トレ ピューティーヨガ 荒牧	18:00～19:00 ホットピラティス 荒牧	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒牧	
19:00		19:30～20:30 エアロビヨガ 土居			19:30～20:30 青中美人ヨガ 福留	19:30～20:30 ポールでゆがみとりヨガ 戸野川	19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2 福留
20:00	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 福留						
21:00	21:00～22:00 ホットピラティス 荒牧			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 荒牧	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 内田	
22:00							