

# イオンモール高松店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年11月16日更新

	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 背中美人ヨガ 真鍋	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 児玉	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 児玉		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 児玉	10:30～11:30 スタンダード60 大野		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 児玉
12:00	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 達	12:15～13:15 スタンダード60 大野	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 真鍋		12:15～13:15 腸活ヨガ 達	12:15～13:15 スリムアッププレス 大野		12:15～13:15 もも尻ヨガティス 松田
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 達	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 児玉	14:00～15:00 はじめてのバーヨガ (会員様限定)児玉		14:00～15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 児玉			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 松田
15:00								
16:00		15:45～16:45 ホットピラティス 大野	15:45～16:45 腸トレ ピューティーヨガ 真鍋					
17:00					17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 達	17:30～18:30 背中美人ヨガ 真鍋	17:30～18:30 ホットピラティス 大野	17:30～18:30 スタンダード60 真鍋
18:00	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 大野	17:30～18:30 スリムアッププレス 大野						
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 真鍋				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 達	19:15～20:15 腸活ヨガ 達	19:15～20:15 はじめてのバーヨガ (会員様限定)児玉	
20:00					20:50～21:50 スタンダード60 真鍋	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ 真鍋	20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2 大野	20:50～21:50 腸トレ ピューティーヨガ 真鍋
21:00	20:50～21:50 ボールでゆがみヨガ 大野							
22:00								

定  
休  
日

# イオンモール高松店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:20～10:30 アサナ解説【開脚前屈】	10:30～11:30 はじめてのバーヨガ (会員様限定)大野		10:30～11:30 腸トレ ピューティーヨガ 真鍋	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 達		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 中野
12:00	12:05～12:15 アサナ解説【肩のポーズ】	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 真鍋		12:15～13:15 背中美人ヨガ 真鍋	12:15～13:15 腸活ヨガ 達		12:15～13:15 スタンダード60 真鍋
13:00	12:15～13:45 ステップアップ アサナWS 児玉						
14:00	14:20～14:30 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】	14:00～15:00 スリムアッププレス 大野		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 達	14:00～15:00 はじめてのバーヨガ (会員様限定)児玉		14:00～15:00 (復活) からだやわらかヨガ 真鍋
15:00	14:30～15:15 Movie Heroine Yoga 大野						
16:00	15:50～16:00 アサナ解説【手のポーズ】	15:45～16:45 スタンダード60 真鍋					
17:00				17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 児玉		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 達	17:30～18:30 全身とのう 寝たまんまヨガ 児玉
18:00							
19:00				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 達	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 真鍋	19:15～20:15 背中美人ヨガ 真鍋	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 児玉
20:00							
21:00				20:50～21:50 美姿勢 アンチエイジングヨガ 児玉	20:50～21:50 セルトル美脚ヨガ 児玉	20:50～21:50 スタンダード60 真鍋	20:50～21:50 エアロビヨガ 中野
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。  
◆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♪



## イオンモール高松店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 真鍋	10:30～11:30 スリムアップブレス 大野		10:30～11:30 腸活ヨガ 瀧	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 大野		10:30～11:30 スタンダード60 真鍋	10:30～11:30 ココロカラダリセッショナ 児玉
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 大野	12:15～13:15 腸活ヨガ 松田		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 児玉	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 真鍋		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 児玉	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)出口
13:00								
14:00	14:00～15:00 脚トレ ピューティヨガ 真鍋	14:00～15:00 スタンダード60 大野		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 児玉			14:00～15:00 背中美人ヨガ 真鍋	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 大野
15:00								
16:00	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 大野	15:45～17:15 アドバンス90 (会員様限定) 松田						15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 出口
17:00								
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 真鍋			17:30～18:30 スタンダード60 出口	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)児玉	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 出口	17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 大野	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 出口
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

## イオンモール高松店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 児玉		10:30～11:30 エアロビヨガ 中野	10:30～11:30 ポールでゆがみヨガ 大野		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 出口		
12:00								
13:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 真鍋		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 中野	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 大野		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 真鍋		
14:00	14:00～15:00 脚トレ ピューティヨガ 真鍋		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)大野	14:00～15:00 スタンダード60 真鍋		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 出口		
15:00								
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 児玉			15:45～16:45 特別レッスン※有料 出口		15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 大野		
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

年末年始休業