

# ゆめタウン光の森店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 15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				定 休 日				
10:00								
10:30～11:30	骨盤矯正ヨガ 内田	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 戸野川	10:30～11:30 スタンダード60 熊川		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 福留	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒牧	10:30～11:30 はじめての「ハワ-ヨガ」 (会員様限定)荒牧	10:30～11:30 スタンダード60 内田
11:00								
12:00	12:00～12:45 BEAT CORE HIIT 荒牧	12:30～13:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 福留		12:00～13:00 スタンダード60 熊川	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 内田	12:00～13:00 背中美人ヨガ 福留	12:00～13:00 腸活ヨガ 戸野川
13:00								
13:30～14:30	スタンダード60 内田				13:30～14:30 肩コリラックスヨガ 福留	13:30～14:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)荒牧	13:30～14:30 ココロカラダリセット30 荒牧	13:30～14:30 ダイエットヨガ 戸野川
14:00		14:00～15:00 ボールでゆがみとり30 戸野川	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 熊川					
15:00	15:00～16:00 もも尻ヨガティス 戸野川	15:30～16:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 熊川	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 福留		15:00～16:00 ホットピラティス 熊川	15:00～16:00 スタンダード60 内田	15:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	15:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧
16:00								
17:00		17:15～18:15 背中美人ヨガ 福留						
18:00	18:00～19:00 腸活ヨガ 戸野川				18:00～19:00 はじめての「ハワ-ヨガ」 (会員様限定)荒牧	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 福留	18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 戸野川	18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留
19:00		19:00～20:00 スタンダード60 熊川						
19:30～20:30	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 熊川				19:30～20:30 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	19:30～20:30 もも尻ヨガティス 戸野川	19:30～20:30 スタンダード60 内田	19:30～20:30 ココロカラダリセット30 荒牧
20:00								
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 熊川				21:00～22:00 スタンダード60 内田	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	21:00～22:00 ボールでゆがみとり30 戸野川	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 福留
22:00								

	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			定 休 日				
10:00							
10:30～11:30	腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	10:30～11:30 ホットピラティス 熊川		10:30～11:30 スタンダード60 内田	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 荒牧	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 熊川	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 熊川
11:00							
12:00	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 戸野川	12:15～13:15 スタンダード60 内田		12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 内田	12:00～13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	12:00～13:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)荒牧	12:00～13:00 ボールでゆがみとり30 戸野川
13:00							
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 福留	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 熊川		13:30～14:30 美ボディフロー ピラティス 戸野川	13:30～14:30 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 熊川	13:30～14:30 ホットピラティス 熊川
15:00				15:00～16:00 背中美人ヨガ 福留		15:00～16:00 スタンダード60 内田	15:00～16:30 アドバンス90 (会員様限定) 戸野川
15:30～16:30	パワーヨガAdvance (会員様限定)荒牧	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 内田					
16:00							
17:00	17:15～18:15 スタンダード60 内田						
18:00				18:00～19:00 スタンダード60 熊川	18:00～19:00 ダイエットヨガ 戸野川	18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 内田	18:00～19:00 Sound Feel Yoga ver.2 福留
19:00	19:00～20:00 腸活ヨガ 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 骨盤矯正ヨガ 内田	19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス 戸野川	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 福留	
20:00							
21:00				21:00～22:00 ホットピラティス 熊川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 戸野川	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 福留	21:00～22:00 スタンダード60 内田
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 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【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			定 休 日					
10:00		10:20～10:30 アサナ解説 【手ま上にあげるポーズ】						
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 土居		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 福留	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)荒牧	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 戸野川	10:30～11:30 腸活ヨガ 戸野川	10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)荒牧
12:00		11:50～12:00 アサナ解説【月のポーズ】						
	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 熊川	12:00～13:30 ステップアップ アサナWS 大中		12:00～13:00 スタンダード60 熊川	12:00～13:00 フェイスアップヨガ 内田	12:00～13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	12:00～13:00 Sound Feel Yoga ver.2 福留	12:15～13:15 ホットピラティス 熊川
13:00								
14:00	14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)荒牧	14:05～14:15 アサナ解説【開脚前屈】		13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 福留	13:30～14:30 エアロビヨガ 土居	13:30～14:30 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	13:30～14:30 美ボディフロー ピラティス 戸野川	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 荒牧
15:00		14:15～15:15 (復活)美脚小尻ヨガ 福留						
	15:30～16:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 熊川	15:50～16:00 アサナ解説【コブラのポーズ】		16:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 熊川			15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 福留	15:30～16:30 スタンダード60 熊川
16:00		16:00～17:00 フェスタ特別レッスン 戸野川						
17:00	17:15～18:15 リンパデトックスヨガ 福留			17:30～18:00 アドバンス90 (会員様限定) 戸野川	18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 荒牧	18:00～19:00 背中美人ヨガ 荒牧	17:15～18:15 骨盤矯正ヨガ 内田
18:00								
19:00	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 土居			19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 内田	19:30～20:30 (復活)美脚小尻ヨガ 福留	19:30～20:30 フェイスアップヨガ 内田	19:30～20:30 スタンダード60 内田	19:00～19:45 Movie Heroine Yoga 土居
20:00								
21:00				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 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 スタンダード60 土居	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 荒牧	
22:00								

ゆめタウン光の森店【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		定 休 日					年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業
10:00								
11:00	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 内田		10:30～11:30 ホットピラティス 熊川	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居	10:30～11:30 スタンダード60 熊川	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 戸野川		
12:00			12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 内田	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 熊川	12:00～13:00 フェイスアップヨガ 内田	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 戸野川		
13:00	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 土居							
14:00			13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 熊川	13:30～14:15 Movie Heroine Yoga 土居	13:30～14:30 ダイエットヨガ 戸野川	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 エアロビヨガ 土居	15:00～16:00 スタンダード60 熊川	15:00～16:00 ホットピラティス 熊川	15:00～17:00 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 福留		
16:00	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 土居							
17:00								
18:00			18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 戸野川	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 福留	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 戸野川			
19:00								
20:00			19:30～20:30 肩コリラックスヨガ 福留	19:30～21:00 アドバンス90 (会員様限定) 戸野川	19:30～20:15 Movie Heroine Yoga 土居			
21:00								
22:00			21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 福留			