

ゆめタウン姫路店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年11月24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	10:00～11:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)村松	10:00～11:00 原コリラックスヨガ 今井	10:00～11:00 ダイエットヨガ 川合		10:00～11:00 ホットピラティス 原田	10:00～11:00 スタンダード60 嶋村	10:00～11:00 背中美人ヨガ 今井	10:00～11:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 今井
11:00								
12:00	11:40～12:40 スタンダード60 嶋村	11:40～12:40 もも尻ヨガティス 今井	11:40～12:40 腸活ヨガ 原田		11:40～12:40 スタンダード60 嶋村	11:40～12:40 Sound Feel Yoga ver.2 原田	11:40～12:40 ボールでゆがみとりヨガ 今井	11:40～12:40 スタンダード60 嶋村
13:00	13:20～14:20 リンパデトックスヨガ 村松	13:20～14:20 スタンダード60 岩田	13:20～14:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 川合		13:20～14:20 背中美人ヨガ 原田	13:20～14:20 腸活ヨガ 原田	13:20～14:20 スタンダード60 嶋村	13:20～14:20 もも尻ヨガティス 今井
14:00								
15:00	15:00～16:00 もも尻ヨガティス 今井	15:00～15:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 川合	15:00～16:00 スタンダード60 岩田		15:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川合	15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 未定	15:00～16:00 ホットピラティス 原田	15:00～16:00 腸活ヨガ 原田
16:00								
17:00		16:40～17:40 腸活ヨガ 原田	16:40～17:40 Sound Feel Yoga ver.2 原田			17:10～18:40 アドバンス90 (会員様限定) 今井		
18:00	17:40～18:40 背中美人ヨガ 原田				17:40～18:40 骨盤矯正ヨガ 今井		17:40～18:40 セルトル美脚ヨガ 未定	17:40～18:40 スタンダード60 岩田
19:00		18:30～19:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 川合			19:20～20:20 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 川合	19:20～20:20 スタンダード60 岩田	19:20～20:20 腸活ヨガ 原田	19:20～20:20 Sound Feel Yoga ver.2 原田
20:00	19:20～20:20 ホットピラティス 原田							
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 岩田				21:00～22:00 もも尻ヨガティス 今井	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 今井	21:00～22:00 スタンダード60 岩田	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 未定
22:00								

ゆめタウン姫路店【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			定 休 日				
10:00	10:00～10:10 アサナ解説【コブラのポーズ】 10:10～11:10 フェスタ特別レッスン 原田	10:00～11:00 スタンダード60 岩田		10:00～11:00 腸活ヨガ 原田	10:00～11:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)村松	10:00～11:00 スタンダード60 嶋村	10:00～11:00 Sound Feel Yoga ver.2 原田
11:00							
12:00	12:00～12:10 アサナ解説【開脚前屈】 12:10～13:10 (復活)整体ヨガ 今井	11:40～12:25 BEAT CORE HIT 村松		11:40～12:40 背中美人ヨガ 原田	11:40～12:40 スタンダード60 嶋村	11:40～12:40 リンパデトックスヨガ 村松	11:40～12:40 スタンダード60 嶋村
13:00		13:20～14:20 ホットピラティス 原田		13:20～14:20 スタンダード60 嶋村	13:20～14:20 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 村松	13:20～14:20 美ボディフロー ピラティス 村松	13:20～14:20 腸活ヨガ 原田
14:00	14:00～14:10 アサナ解説【目のポーズ】 14:10～15:40 ステップアップ アサナWS 嶋村						
15:00		15:00～16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 村松		15:00～16:00 エアロビヨガ 村松	15:00～16:00 スタンダード60 嶋村	15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 未定	
16:00							
17:00	16:30～16:40 アサナ解説 【手の上にあげるポーズ】 16:40～17:25 Movie Heroine Yoga 村松	16:40～17:40 背中美人ヨガ 原田		17:40～18:40 セルトル美脚ヨガ 未定	17:40～18:40 ホットピラティス 原田	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 川合	17:40～18:40 (復活)整体ヨガ 今井
18:00							
19:00				19:20～20:20 ココロカラダリセットヨガ 村松	19:20～20:20 セルトル美脚ヨガ 未定	19:20～20:20 スタンダード60 岩田	19:20～20:05 Movie Heroine Yoga 村松
20:00							
21:00				21:00～22:00 スタンダード60 岩田	21:00～22:00 腸活ヨガ 原田	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 川合	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 今井
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♪



ゆめタウン姫路店【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	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 村松	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 今井		10:00～11:00 背中美人ヨガ 原田	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 崎村	10:00～11:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 今井	10:00～11:00 スタンダード60 崎村	10:00～10:45 BEAT CORE HIT 村松
11:00								
12:00	11:40～12:40 腸活ヨガ 原田	11:40～12:40 全身ととのう 寝たまんまヨガ 今井		11:40～12:40 スタンダード60 崎村	11:40～12:40 背中美人ヨガ 原田	11:40～12:40 (復活)整体ヨガ 今井	11:40～12:40 Sound Feel Yoga ver.2 原田	11:40～12:40 リンパデトックスヨガ 崎村
13:00	13:20～14:20 エアロビヨガ 村松	13:20～14:20 ココロカラダリセットヨガ 村松		13:20～14:20 腸活ヨガ 原田	13:20～14:20 スタンダード60 崎村	13:20～14:20 ホットピラティス 原田	13:20～14:20 リンパデトックスヨガ 崎村	13:20～14:20 もも尻ヨガティス 今井
14:00								
15:00	15:00～16:00 ホットピラティス 原田	15:00～16:00 スタンダード60 崎村		15:00～16:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 川合		15:00～16:00 肩コリラックスヨガ 今井		15:00～16:00 スタンダード60 崎村
16:00								
17:00	16:40～17:40 リンパデトックスヨガ 村松	16:40～17:25 Movie Heroine Yoga 村松		17:10～18:10 ボールでゆがみとりヨガ 今井				16:40～17:40 (復活)整体ヨガ 今井
18:00					17:40～18:25 Movie Heroine Yoga 村松	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 村松	17:40～18:40 ダイエットヨガ 村松	
19:00	18:30～19:30 背中美人ヨガ 原田			18:50～19:50 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 川合	19:20～20:20 骨盤矯正ヨガ 今井	19:20～20:20 Sound Feel Yoga ver.2 原田	19:20～20:20 スタンダード60 原田	18:30～19:30 はじめての「ワーク」 (会員様限定)村松
20:00								
21:00				20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 今井	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 今井	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 村松	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 村松	
22:00								

ゆめタウン姫路店【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	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 村松		10:00～10:45 Movie Heroine Yoga 村松	10:00～11:00 スタンダード60 崎村	10:00～11:00 背中美人ヨガ 原田	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 今井		
11:00								
12:00	11:40～12:40 リンパデトックスヨガ 崎村		11:40～12:40 スタンダード60 未定	11:40～12:40 全身ととのう 寝たまんまヨガ 今井	11:40～12:40 スタンダード60 未定	11:40～12:40 もも尻ヨガティス 今井		
13:00	13:20～14:05 Movie Heroine Yoga 村松		13:20～14:20 はじめての「ワーク」 (会員様限定)村松	13:20～14:20 リンパデトックスヨガ 崎村	13:20～14:20 Sound Feel Yoga ver.2 原田	13:20～14:20 スタンダード60 未定		
14:00								
15:00	15:00～16:00 スタンダード60 崎村		15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 崎村	15:00～16:30 アドバンス90 (会員様限定) 今井	15:00～16:00 (復活)整体ヨガ 今井	15:00～17:00 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 原田		
16:00								
17:00	16:40～17:40 背中美人ヨガ 原田							
18:00			17:40～18:40 (復活)整体ヨガ 今井	17:40～18:40 Sound Feel Yoga ver.2 原田	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今井			
19:00								
20:00			19:20～20:20 背中美人ヨガ 原田	19:20～20:20 スタンダード60 未定	19:20～20:20 もも尻ヨガティス 今井			
21:00			21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 今井	21:00～22:00 腸活ヨガ 原田	21:00～22:00 スタンダード60 未定			
22:00								