

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								
10:00	10:00～11:00 はじめてのバーヨガ (会員様限定)村松	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 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 峰村	10:00～11:00 背中美人ヨガ 今井	10:00～11:00 全員ととのう 寝たまんまヨガ 今井
11:00								
12:00	11:40～12:40 スタンダード60 峰村	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 峰村	11:40～12:40 Sound Feel Yoga ver.2 原田	11:40～12:40 ポールでゆがみとりヨガ 今井	11:40～12:40 スタンダード60 峰村
13:00								
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 二の腕背中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		17:40～18:40 骨盤矯正ヨガ 今井	17:40～18:40 アドバイス90 (会員様限定) 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
18:00	17:40～18:40 背中美人ヨガ 原田							
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								
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 全員ととのう 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								

定
休
日

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							
10:00	10:00～10:10 アナ解説【コブラのポーズ】	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 はじめてのバーヨガ (会員様限定)村松	10:00～11:00 スタンダード60 峰村	10:00～11:00 Sound Feel Yoga ver.2 原田
11:00	10:10～11:10 フェスティ特別レッスン 原田						
12:00	12:00～12:10 アナ解説【開脚前屈】	11:40～12:25 BEAT CORE HIIT 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 峰村	11:40～12:40 リンパデックスヨガ 村松	11:40～12:40 スタンダード60 峰村
13:00	12:10～13:10 (復活)整体ヨガ 今井						
14:00	14:00～14:10 アナ解説【月のポーズ】			13:20～14:20 スタンダード60 峰村	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
15:00	14:10～15:40 ステップアップ アナWS 峰村			15:00～16:00 エアロビヨガ 村松	15:00～16:00 スタンダード60 峰村	15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 未定	
16:00							
17:00	16:30～16:40 アナ解説 【手を上にあげるポーズ】	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 二の腕背中Edition 川合	21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 今井
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♪



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								
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 脚活ヨガ 原田	11:40～12:40 全身とのう 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 脚活ヨガ 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		15:00～15:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中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 ボールでゆがみヒリヨガ 今井	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 川合	17:40～18:40 ダイエットヨガ 村松	16:40～17:40 (復活)整体ヨガ 今井
18:00								
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 はじめてのハーブヨガ (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								
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 はじめてのハーブヨガ (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		15:00～16:30 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回大福礼拝 (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		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			
18:00								
19:00				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		
20:00								
21:00	21:00～22:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 今井		21:00～22:00 脚活ヨガ 原田	21:00～22:00 スタンダード60 未定				
22:00								

年末年始休業