10:00~11:00	18日(月
11:40~12:40 11:40~12:25 13:40~12:40 11:40~12:40 11:40~12:40 24:40 24:40 25:4	
11:40~12:40 11:40~12:25 13:40~12:40 11:40~12:40 11:40~12:40 月中央人会が 11:40~12:40 月中央人会が 11:40~12:40 月中央人会をとのう 東たまんまヨガ 一の時間中医性はの 中央人会が 11:40~12:40 月中央人会が 11:40~12:40 月中央人会が 日本人会が	
11:40~12:40 11:40~12:40 11:40~12:40 11:40~12:40 月中央人会が 日本会が 日本会が	
1:40~12:40	
### 11:40~12:40	
11:40~12:40 全身ととのう 要たまんたま力 今井 13:20~14:20 13:20~14:20 コ3:20~14:20 コンパデトックスヨガ 三澤 13:20~14:20 コンパデトックスヨガ 三澤 13:20~14:20 コンパデトックスヨガ 三澤 13:20~14:20 コンパデトックスヨガ 三澤 13:20~14:20 コンパデトックスヨガ 三澤 13:20~14:20 コンパデトックスヨガ 三澤 15:00~16:00 ポールでゆがみとりヨか カール・マウッグ・ドモの 今井 15:00~16:00 オールでゆがみとりヨか 三澤 15:00~16:00 オールでゆがみとりヨか 三澤 15:00~16:00 オールインワンヨガ 原田 17:10~18:10 アロマリラックスヨガ 「第日 15:00~16:00 オールインワンヨガ 原田 17:10~18:10 アロマリラックスヨガ 「第日 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40	
全身ととのう 度たまたますが 今井 Beet Drum Diet3.0 の	
全身ととのう 優上まんまヨガ 一	
製作表人表目が 今井 DEEP FOREST 下	
13:20~14:20	
13:20~14:20	
13:20~14:20	
プレス・デー・ウスコガ スタンダード60 青中美人コガ ほじめての・パワーカ アロマリラックスコガ FRUITY DIET 原田 「原田 「京田 「	
15:00~16:00 15:00~16:00	
15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 3ポティフロー	
15:00~16:00 ポールでゆがみとりまか 今井 15:00~16:00 スタンダード60 リンパデトックスヨガ 三海 15:00~16:00 ★ボディフロー ピラティス 小玉 「16:40~17:40 スタンダード60 大野 17:10~18:10 アロマリテックスヨガ 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40	
15:00~16:00 ポールでゆがみとりまか 今井 15:00 15:00~16:00 スタンダード60 三海 15:00~16:00 サポディフロー ピラティス 小玉 16:40~17:40 スタンダード60 スタンダード60 大野 17:10~18:10 アロマリテックスヨガ 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40	—
15:00~16:00 ポールでゆがみとり3か 今井 15:00 15:00~16:00 スタンダード60 リンパデトックス3ガ 三海 16:40~17:40 スタンダード60 大野 17:10~18:10 アロマリテックス3ガ 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 大野 4井 17:40~18:40 大野 4井 17:40~18:40 大野 4井 17:40~18:40 大野	定
大	• –
16:40~17:40 16:40~17:40 大野 大野 大野 大野 大野 大野 大野 大	
7:00 16:40~17:40 75ッグード60 大野 4井 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40	休
7:00	IN
7:00	
プロマリラックスヨガ 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40	
プロマリラックスヨガ 17:40~18:40 17:40~18:40 17:40~18:40	B
	_
18:30~19:30	
Sound Feel Yoga ver.2	
9:00 18:50~20:20 原田 7ドウス90 19:20~20:20 19:20~20:05 19:20~20:20	
アドパンス90 19:20~20:20 19:20~20:05 19:20~20:20 (会員様限定) みるみる変わる BEAT CORE HUT 腸活ヨガ	
ク井 姿勢ピラティス 大野 原田	
5:00	
1:00 21:00~22:00 21:00~22:00 21:00~22:00 21:00~22:00	
2:00	

ゆめタウン姫路店【4月9日~4月15日スケジュール】

9:00 10:00 10:00 11:40 Sound F	9日(火) 0~11:00 添まガ 三澤 0~12:40 cel Yoga ver.2 原田 0~14:20 歯トナーティーヨガ	4月10日(水) 10:00~11:00 スタンダード60 原田 11:40~12:40 ボールでゆがみとり3か 今井	10:00~11:00 はじめてのパワーコが (会員様限定)小玉 11:40~12:40 スタンダード60 大野	4月12日(金) 10:00~11:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 原田 11:40~12:40 青中美人コガ	10:00~11:00 全身ととのう 寝たまんまコガ 大野 11:40~12:40 ホットピラティス	4月14日(日) 10:00~10:45 BEAT CORE HIIT 大野	4月15日(月)
11:00 11:40 12:00 Sound F 13:00 13:2 14:00	活ヨガ 三澤 0~12:40 eel Yoga ver.2 原田	スタンダード60 原田 11:40~12:40 ポールでゆがみとりまか 今井	はじめてのパワーヨか (会員様限定)小玉 11:40~12:40 スタンダード60	みるみる変わる 姿勢ピラティス 原田 11:40~12:40 背中美人ヨガ	全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野 11:40~12:40	BEAT CORE HIIT 大野	
11:00 11:40 12:00 Sound F 13:00 13:2 14:00	活ヨガ 三澤 0~12:40 eel Yoga ver.2 原田	スタンダード60 原田 11:40~12:40 ポールでゆがみとりまか 今井	はじめてのパワーヨか (会員様限定)小玉 11:40~12:40 スタンダード60	みるみる変わる 姿勢ピラティス 原田 11:40~12:40 背中美人ヨガ	全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野 11:40~12:40	BEAT CORE HIIT 大野	
11:00 11:40 12:00 Sound F 13:00 13:2 14:00	活ヨガ 三澤 0~12:40 eel Yoga ver.2 原田	スタンダード60 原田 11:40~12:40 ポールでゆがみとりまか 今井	はじめてのパワーヨか (会員様限定)小玉 11:40~12:40 スタンダード60	みるみる変わる 姿勢ピラティス 原田 11:40~12:40 背中美人ヨガ	全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野 11:40~12:40	BEAT CORE HIIT 大野	
11:00 11:4 12:00 Sound F 13:00 13:2 £a-	0~12:40 eel Yoga ver.2 原田	11:40~12:40 ポールでゆがみとりまだ 今井	11:40~12:40 スタンダード60	原田 11:40~12:40 背中美人ヨガ	大野		
11:4 Sound F 13:00 13:00 13:2 Ea-	eel Yoga ver.2 原田 0~14:20 喰トレ	ボールでゆがみとりヨガ 今井	スタンダード60	背中美人ヨガ		11:40~12:40	
13:00 Sound F	eel Yoga ver.2 原田 0~14:20 喰トレ	ボールでゆがみとりヨガ 今井	スタンダード60	背中美人ヨガ		11:40~12:40	
13:00 Sound F	eel Yoga ver.2 原田 0~14:20 喰トレ	ボールでゆがみとりヨガ 今井	スタンダード60	背中美人ヨガ		11.40~12.40	
13:00 13:2 14:00	原田 0~14:20 膣トレ	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	大野	==	ハットレフティス	パワーヨガAdvance	
14:00	膣トレ				大野	(会員様限定)小玉	
14:00	膣トレ	10.00					
14:00		13:20~14:20	13:20~14:05	13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:20	
14:00	ーナイーヨカ	ホットピラティス 大野	Beat Drum Diet3.0	オトナのための	肩コリラックスヨガ	全身ととのう	
15:00 15:0	三海	入町	二の腕背中Edition 圏里	オールインワンヨガ 原田	今井	寝たまんまヨガ 大野	
15:00 15:0							_
	0~16:00	45.00.40.00		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	定
アロマリ	ノラックスヨガ	15:00~16:00 背中美人ヨガ		腸活ヨガ	セルトル美脚ヨガ	もも尻ヨガティス	
HERB	IAL RELAX 原田	原田		三澤	小玉	今井	<i>1</i> —
16:00	ты						休
17:00					16:40~17:40 スタンダード60	16:40~17:40 免疫セラピーヨガ	
			17:10~18:40		今井	小玉	日
	0~18:40 ノダード60	17:40~18:40 みるみる変わる	アドパンス90 (会員様限定)	17:40~18:40 アロマリラックスヨガ			
18:00	大野	姿勢ピラティス 大野	今井	FRUITY DIET 小玉			
		人 對		小玉	18:30~19:30		
19:00					リンパデトックスヨガ 小玉		
19:2	0~20:20 ディフロー	19:20~20:20 はじめてのパワーヨガ	19:20~20:20 オトナのための	19:20~20:20 骨盤矯正ヨガ			
ك .	ラティス	(会員様限定)小玉	オールインワンヨガ	育金海エコル 今井			
20:00	小玉	-	原田				
21:00 21:0	0~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			
	デトックスヨガ	エアロピヨガ 三湯	膣トレ ビューティーヨガ	スリムアップブレス 小玉			
22:00	大野		三海		1		
22:00	大 野	F		1	I		
	<u>入</u> 野						

- ◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

※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。

ゆめタウン姫路店【4月16日~4月23日スケジュール】

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火
:00								
0:00	10:00~11:00 肩コリラックスヨガ	10:00~11:00 ホットピラティス	10:00~11:00 腸活ヨガ	10:00~11:00 スリムアップブレス	10:00~11:00 スタンダード60	10:00~11:00 リンパデトックスヨガ		10:00~11:00 腹トレ
	肩コリプックスコカ 今井	大野	勝治コカ 三澤	小玉	大野	大野		ビューティーヨガ
:00								三澤
:00	11:40~12:40 セルトル美脚ヨガ	11:40~12:40 パワーヨガAdvance	11:40~12:40 オトナのための	11:40~12:40 スタンダード60	11:40~12:40 免疫セラピーヨガ	11:40~12:40 アロマリラックスヨガ		11:40~12:4 エアロビヨガ
-	小玉	(会員様限定)小玉	オールインワンヨガ 原田	大野	小玉	FRUITY DIET 原田		大野
00			W-1			w		
	13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:20		13:20~14:2
	もも尻ヨガティス 今井	リンパデトックスヨガ 大野	エアロビヨガ 三澤	施 トレ ビューティーヨガ	全身ととのう 寝たまんまヨガ	背中美人ヨガ 三澤		スタンダード60 三澤
00				三澤	大野	-		
							定	
:00	15:00~16:00 免疫セラピーヨガ		15:00~16:00 みるみる変わる	15:00~16:00 背中美人ヨガ	15:00~16:00 はじめてのパワーヨガ	15:00~16:00 スタンダード60	~	15:00~16:0 リンパデトックス
	光授セフローコカ 小玉		姿勢ピラティス	大野	(会員様限定)小玉	大野		リンハテトックス:
:00			原田				休	
					16:40~17:40	16:40~17:40		
:00					オトナのための	Sound Feel Yoga ver.2	日	
	17:40~18:40	17:10~18:10 スタンダード60	17:40~18:40	17:40~18:40	オールインワンヨガ 原田	原田	—	17:40~18:4
:00	みるみる変わる 姿勢ピラティス	三澤	全身ととのう 寝たまんまヨガ	骨盤矯正ヨガ 今井				オトナのための オールインワン3
	原田		大野	1.	18:30~19:30			小玉
:00		18:50~20:20			肩コリラックスヨガ 今井			
.00	19:20~20:20	アドバンス90	19:20~20:20	19:20~20:20	777			19:20~20:2
	背中美人3ガ 三澤	(会員様限定) 今井	ボールでゆがみとりヨガ 今井	ホットピラティス 原田				骨盤矯正ヨガ 今井
00								
:00	21:00~22:00 スタンダード60	21:00~22:00 腸活ヨガ	21:00~21:45 BEAT CORE HIIT	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ				21:00~22:0 美ポディフロー
	原田	三澤	大野	HERBAL RELAX 今井				ピ ラティ ス 小玉
:00				777	1			7) <u>3</u>

ゆめタウン姫路店【4月24日~4月30日スケジュール】

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
9:00							
0:00	10:00~11:00	10:00~10:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00
0.00	スタンダード60	Beat Drum Diet3.0	パワーヨガAdvance	ボールでゆがみとりヨガ	アロマリラックスヨガ		セルトル美脚ヨガ
	大野	二の腕背中Edition	(会員様限定)田路	今井	HERBAL RELAX		小玉
1:00		國里			今井		
	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40		11:40~12:40
2:00	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)小玉	免疫セラピーヨガ 小玉	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST	Sound Feel Yoga ver.2 簡用	みるみる変わる		ボールでゆがみとりま
-	(安員休阪正)小玉	小玉	三澤	原田	姿勢ピラティス 原田		ラガ
3:00							
	13:20~14:20	13:20~14:50	13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:20		13:20~14:20
	背中美人ヨガ	アドバンス90	リンパデトックスヨガ	全身ととのう	スタンダード60		はじめてのパワーまが
14:00	大野	(会員様限定) 今井	田路	費たまんまヨガ 大野	三澤		(会員様限定)小玉
14.00		//		7127		_	
						定	
15:00	15:00~16:00		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	~	15:00~16:00
	壁トレ コー・コー・		スタンダード60 三湯	骨盤矯正3ガ 今井	もも尻ヨガティス 今井		肩コリラックスヨガ
	ピューティーヨガ 三海		=74	节井	ラガ	4	今井
16:00						休	
17:00				16:40~17:40 美ポディフロー	16:40~17:40 オトナのための		
. 7.00				ピラティス	オールインワンヨガ	日	
	17:40~18:40	17:40~18:40	17:40~18:40	小玉	原田		17:40~18:40
18:00	陽活3ガ 原田	エアロピヨガ 三湯	全身ととのう 寝たまんまヨガ				スタンダード60 三湯
. 0.00	, m m		大野				
				18:30~19:15 BEAT CORE HIIT			
19:00				大野			
	19:20~20:20	19:20~20:20	19:20~20:20				19:20~20:20
	もも尻ヨガティス	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET	スリムアップブレス 小玉				Sound Feel Yoga ve 原田
20:00	<u> </u>	原田	小五				源田
21:00	21:00~22:00 オトナのための	21:00~22:00 みるみる変わる	21:00~22:00 ホットピラティス				21:00~22:00 アロマリラックスヨガ
	オールインワンヨガ	姿勢ピラティス	大野				DEEP FOREST
22:00	原田	大野					三澤
00							
							1