ゆめタウン姫路店【4月1日～4月8日スケジュール】

2024年3月15日更新

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)
9:00	定休日							定休日
10:00		10:00～11:00 エアロビヨガ 三澤	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 今井	10:00～11:00 オトナのための オールインワンヨガ 原田	10:00～11:00 もも尻ガティス 今井	10:00～11:00 腹トレ ビューティーヨガ 三澤	10:00～11:00 背中美人ヨガ 今井	
11:00								
12:00		11:40～12:40 全身ととのう 寝たまんまヨガ 今井	11:40～12:25 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 國里	11:40～12:40 肩コリラックスヨガ 今井	11:40～12:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 三澤	11:40～12:40 スリムアッププレス 小玉	11:40～12:40 みるみる変わる 姿勢ピラティス 原田	
13:00		13:20～14:20 リンパデトックスヨガ 三澤	13:20～14:20 スタンダード60 三澤	13:20～14:20 背中美人ヨガ 原田	13:20～14:20 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)小玉	13:20～14:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田	13:20～14:20 エアロビヨガ 三澤	
14:00								
15:00			15:00～16:00 ポールでゆがみとりﾖｶﾞ 今井	15:00～16:00 スタンダード60 三澤	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 三澤	15:00～16:00 美ボディフロー ピラティス 小玉	15:00～16:00 オトナのための オールインワンヨガ 原田	
16:00								
17:00		17:10～18:10 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 國里	17:40～18:40 セルトル美脚ヨガ 小玉	17:40～18:40 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)小玉	17:40～18:40 ホットピラティス 大野	16:40～17:40 スタンダード60 大野	16:40～17:40 骨盤矯正ヨガ 今井	
18:00						18:30～19:30 Sound Feel Yoga ver.2 原田		
19:00		18:50～20:20 アドバンス90 (会員様限定) 今井	19:20～20:20 みるみる変わる 姿勢ピラティス 原田	19:20～20:05 BEAT CORE HIIT 大野	19:20～20:20 腸活ヨガ 原田			
20:00								
21:00		21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 國里	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)小玉	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 小玉	21:00～22:00 スタンダード60 大野			
22:00								

ゆめタウン姫路店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
9:00							定休日
10:00	10:00～11:00 腸活ヨガ 三澤	10:00～11:00 スタンダード60 原田	10:00～11:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)小玉	10:00～11:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 原田	10:00～11:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野	10:00～10:45 BEAT CORE HIIT 大野	
11:00							
12:00	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ｶﾞ 今井	11:40～12:40 スタンダード60 大野	11:40～12:40 背中美人ヨガ 三澤	11:40～12:40 ホットピラティス 大野	11:40～12:40 パワーヨガAdvance (会員様限定)小玉	
13:00	13:20～14:20 腹トレ ビューティーヨガ 三澤	13:20～14:20 ホットピラティス 大野	13:20～14:05 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 國里	13:20～14:20 オトナのための オールインワンヨガ 原田	13:20～14:20 肩コリラックスヨガ 今井	13:20～14:20 全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野	
14:00							
15:00	15:00～16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 原田	15:00～16:00 背中美人ヨガ 原田		15:00～16:00 腸活ヨガ 三澤	15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 小玉	15:00～16:00 もも尻ヨガティス 今井	
16:00							
17:00	17:40～18:40 スタンダード60 大野	17:40～18:40 みるみる変わる 姿勢ピラティス 大野	17:10～18:40 アドバンス90 (会員様限定) 今井	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小玉	16:40～17:40 スタンダード60 今井	16:40～17:40 免疫セラピーヨガ 小玉	
18:00					18:30～19:30 リンパデトックスヨガ 小玉		
19:00	19:20～20:20 美ボディフロー ピラティス 小玉	19:20～20:20 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)小玉	19:20～20:20 オトナのための オールインワンヨガ 原田	19:20～20:20 骨盤矯正ヨガ 今井			
20:00							
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 大野	21:00～22:00 エアロビヨガ 三澤	21:00～22:00 腹トレ ビューティーヨガ 三澤	21:00～22:00 スリムアッププレス 小玉			
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。
◆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に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【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)
9:00							定休日	
10:00	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 今井	10:00～11:00 ホットピラティス 大野	10:00～11:00 腸活ヨガ 三澤	10:00～11:00 スリムアッププレス 小玉	10:00～11:00 スタンダード60 大野	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 大野		10:00～11:00 脚トレ ビューティーヨガ 三澤
11:00								
12:00	11:40～12:40 セルトル美脚ヨガ 小玉	11:40～12:40 パワーヨガAdvance （会員様限定）小玉	11:40～12:40 オトナのための オールインワンヨガ 原田	11:40～12:40 スタンダード60 大野	11:40～12:40 免疫セラピーヨガ 小玉	11:40～12:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田		11:40～12:40 エアロビヨガ 大野
13:00	13:20～14:20 もも尻ヨガティス 今井	13:20～14:20 リンパデトックスヨガ 大野	13:20～14:20 エアロビヨガ 三澤	13:20～14:20 脚トレ ビューティーヨガ 三澤	13:20～14:20 全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野	13:20～14:20 背中美人ヨガ 三澤		13:20～14:20 スタンダード60 三澤
14:00								
15:00	15:00～16:00 免疫セラピーヨガ 小玉		15:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 原田	15:00～16:00 背中美人ヨガ 大野	15:00～16:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ （会員様限定）小玉	15:00～16:00 スタンダード60 大野		15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 大野
16:00								
17:00		17:10～18:10 スタンダード60 三澤			16:40～17:40 オトナのための オールインワンヨガ 原田	16:40～17:40 Sound Feel Yoga ver.2 原田		
18:00	17:40～18:40 みるみる変わる 姿勢ピラティス 原田		17:40～18:40 全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野	17:40～18:40 骨盤矯正ヨガ 今井	18:30～19:30 肩コリラックスヨガ 今井			17:40～18:40 オトナのための オールインワンヨガ 小玉
19:00	19:20～20:20 背中美人ヨガ 三澤	18:50～20:20 アドバンス90 （会員様限定） 今井	19:20～20:20 ポールでゆがみとりﾖｶﾞ 今井	19:20～20:20 ホットピラティス 原田				19:20～20:20 骨盤矯正ヨガ 今井
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 原田	21:00～22:00 腸活ヨガ 三澤	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 大野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 今井				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 小玉
22:00								

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						定休日	
10:00	10:00～11:00 スタンダード60 大野	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 鹿屋	10:00～11:00 パワーヨガAdvance （会員様限定）田路	10:00～11:00 ポールでゆがみとりﾖｶﾞ 今井	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 今井		10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 小玉
11:00							
12:00	11:40～12:40 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ （会員様限定）小玉	11:40～12:40 免疫セラピーヨガ 小玉	11:40～12:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 三澤	11:40～12:40 Sound Feel Yoga ver.2 原田	11:40～12:40 みるみる変わる 姿勢ピラティス 原田		11:40～12:40 ポールでゆがみとりﾖｶﾞ 今井
13:00	13:20～14:20 背中美人ヨガ 大野	13:20～14:50 アドバンス90 （会員様限定） 今井	13:20～14:20 リンパデトックスヨガ 田路	13:20～14:20 全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野	13:20～14:20 スタンダード60 三澤		13:20～14:20 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ （会員様限定）小玉
14:00							
15:00	15:00～16:00 脚トレ ビューティーヨガ 三澤		15:00～16:00 スタンダード60 三澤	15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 今井	15:00～16:00 もも尻ヨガティス 今井		15:00～16:00 肩コリラックスヨガ 今井
16:00							
17:00				16:40～17:40 美ボディフロー ピラティス 小玉	16:40～17:40 オトナのための オールインワンヨガ 原田		
18:00	17:40～18:40 腸活ヨガ 原田	17:40～18:40 エアロビヨガ 三澤	17:40～18:40 全身ととのう 寝たまんまヨガ 大野	18:30～19:15 BEAT CORE HIIT 大野			17:40～18:40 スタンダード60 三澤
19:00	19:20～20:20 もも尻ヨガティス 今井	19:20～20:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田	19:20～20:20 スリムアッププレス 小玉				19:20～20:20 Sound Feel Yoga ver.2 原田
20:00							
21:00	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 原田	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 大野	21:00～22:00 ホットピラティス 大野				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 三澤
22:00							