

# ゆめタウン姫路店【10月1日～10月8日スケジュール】

2022年 9月 15日更新

	10月1日(土)	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
9:00								
10:00	10:00～11:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜	10:00～11:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)山内		10:00～11:00 Sound Feel Yoga 山内	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 山内	10:00～11:00 腸活ヨガ 木村	10:00～11:00 スタンダード60 黒田	10:00～11:00 ダイエットヨガ 山内
11:00								
	11:40～12:40 スタンダード60 村松	11:40～12:40 リンパデトックスヨガ 村松		11:40～12:40 ホットピラティス 村松	11:40～12:40 スタンダード60 村松	11:40～12:25 BEAT CORE HIIT 寺前	11:40～12:40 骨盤矯正ヨガ 寺前	11:40～12:40 リンパデトックスヨガ 村松
12:00								
13:00	13:20～14:20 ボールでゆがみとりヨガ 笑喜	13:20～14:20 美ボディフロー ピラティス 山内		13:20～14:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 山内	13:20～14:20 スリムアッププレス 山内	13:20～14:20 スタンダード60 木村	13:20～14:20 免疫セラピーヨガ 黒田	13:20～14:20 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)高本
14:00								
15:00	15:00～15:45 BEAT CORE HIIT 寺前	15:00～16:00 スタンダード60 村松		15:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)寺前	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 村松		15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 寺前	15:00～16:00 スタンダード60 村松
16:00								
	16:40～17:40 リンパデトックスヨガ 村松	16:40～17:40 背中美人ヨガ 寺前		17:30～18:30 肩こりラックスヨガ 木村	17:40～18:40 SUMO YOGA 木村	17:10～18:40 EXパワーヨガ (会員様限定)山内	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	16:40～17:40 美ボディフロー ピラティス 山内
17:00								
18:00	18:20～19:20 ココロカラダリセットヨガ 寺前			19:10～20:20 ディーププレスヨガ 寺前	19:20～20:20 パワーヨガAdvance (会員様限定)寺前	19:20～20:20 免疫セラピーヨガ 寺前	19:20～20:20 リンパデトックスヨガ 村松	18:20～19:20 美姿勢 アンチエイジングヨガ 高本
19:00								
20:00								
21:00				21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 木村	21:00～22:00 腸活ヨガ 木村	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 山内	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 木村	
22:00								

定休日

# ゆめタウン姫路店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
9:00							
10:00	10:00～11:00 免疫セラピーヨガ 寺前		10:00～11:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内	10:00～11:00 スタンダード60 寺前	10:00～11:00 SUMO YOGA 木村	10:00～11:00 美ボディフロー ピラティス 山内	10:00～11:00 ボールでゆがみとりヨガ 笑喜
11:00							
	11:40～12:25 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 木村		11:40～12:40 背中美人ヨガ 寺前	11:40～13:10 EXパワーヨガ (会員様限定)山内	11:40～12:40 リンパデトックスヨガ 村松	11:40～12:40 肩こりラックスヨガ 田路	11:40～12:40 スタンダード60 村松
12:00							
13:00	13:20～14:20 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜		13:20～14:20 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)山内	13:50～14:50 骨盤矯正ヨガ 寺前	13:20～14:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	13:20～14:20 ダイエットヨガ 山内	13:20～14:20 Sound Feel Yoga 笑喜
14:00							
15:00	15:00～16:00 肩こりラックスヨガ 木村		15:00～16:00 ココロカラダリセットヨガ 寺前		15:00～16:00 スタンダード60 村松	15:00～16:10 ディーププレスヨガ 田路	15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 寺前
16:00							
	16:40～17:40 セルトル美脚ヨガ 笑喜		17:40～18:40 スタンダード60 村松	17:55～18:40 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 木村	17:40～18:40 スリムアッププレス 山内	17:40～18:40 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)笑喜	16:40～17:40 リンパデトックスヨガ 村松
17:00							
18:00							18:20～19:20 パワーヨガAdvance (会員様限定)寺前
19:00			19:20～20:20 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 木村	19:20～20:20 ホットピラティス 村松	19:20～20:20 ボールでゆがみとりヨガ 笑喜	19:20～20:20 BEAT CORE HIIT 寺前	
20:00							
21:00			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 村松	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 山内	21:00～22:00 スタンダード60 笑喜	
22:00							

定休日

【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1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1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【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
9:00		定休日						
10:00	10:00～11:00 スタンダード60 村松		10:00～11:00 スリムアッププレス 山内	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 村松	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 木村	10:00～11:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 山内	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 山内	10:00～10:45 BEAT CORE HIIT 寺前
11:00								
11:40	11:40～12:40 ボールでゆがみとりヨガ 山内		11:40～12:40 スタンダード60 笑喜	11:40～12:40 美ボディフロー ピラティス 山内	11:40～12:40 セルトル美脚ヨガ 笑喜		11:40～12:25 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 笑喜	11:40～12:40 スタンダード60 村松
12:00						12:10～13:10 ココロカラダリセットヨガ 寺前		
13:00	13:20～14:05 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 笑喜		13:20～14:20 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内	13:20～14:20 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村	13:20～14:20 パワーヨガAdvance (会員様限定)寺前		13:20～14:20 ボールでゆがみとりヨガ 山内	13:20～14:20 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 木村
14:00						13:50～14:50 Sound Feel Yoga 笑喜		
15:00	16:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 寺前		16:00～16:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)笑喜		16:00～16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜		16:00～16:00 スタンダード60 笑喜	16:00～16:00 リンパデトックスヨガ 村松
16:00								
17:00	16:40～17:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜						16:40～17:40 リンパデトックスヨガ 村松	16:40～17:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村
18:00			17:40～18:40 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	17:40～18:40 背中美人ヨガ 寺前	17:40～18:40 リンパデトックスヨガ 村松	17:40～18:40 腸活ヨガ 木村		
19:00							18:20～19:20 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 木村	
20:00			19:20～20:20 リンパデトックスヨガ 村松	19:20～20:20 SUMO YOGA 木村	19:20～20:20 美ボディフロー ピラティス 山内	19:20～20:20 スタンダード60 笑喜		
21:00			21:00～22:00 Sound Feel Yoga 木村	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 寺前	21:00～22:00 スタンダード60 村松	21:00～22:00 ホットピラティス 村松		
22:00								

## ゆめタウン姫路店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)	10月31日(月)
9:00								定休日
10:00		10:00～11:00 背中美人ヨガ 山内	10:00～11:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)山内	10:00～11:10 ディーブプレスヨガ 寺前	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 山内	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 木村	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 村松	
11:00								
12:00		11:40～12:40 リンパデトックスヨガ 村松	11:40～12:40 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 木村	11:50～12:50 SUMO YOGA 木村	11:40～12:40 免疫セラピーヨガ 木村	11:40～12:40 ココロカラダリセットヨガ 寺前	11:40～12:40 ダイエットヨガ 山内	
13:00								
14:00		13:20～14:20 スタンダード60 木村	13:20～14:20 ボールでゆがみとりヨガ 山内	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 寺前	13:20～14:20 美ボディフロー ピラティス 山内	13:20～14:20 スタンダード60 村松	13:20～14:20 骨盤矯正ヨガ 寺前	
15:00		16:00～16:00 スリムアッププレス 山内		16:10～16:10 肩コリラックスヨガ 木村		16:00～16:00 腸活ヨガ 木村	16:00～16:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 山内	
16:00								
17:00						16:40～17:25 BEAT CORE HIIT 寺前	16:40～17:40 もも尻ヨガティス 村松	
18:00		17:40～18:40 ココロカラダリセットヨガ 寺前	17:40～18:40 スタンダード60 寺前	17:40～18:40 美ボディフロー ピラティス 山内	17:40～18:40 リンパデトックスヨガ 村松			
19:00						18:20～19:20 リンパデトックスヨガ 村松		
20:00		19:20～20:20 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	19:20～20:20 腸活ヨガ 木村	19:20～20:20 スタンダード60 村松	19:20～20:20 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 木村			
21:00		21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)寺前	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 寺前	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内	21:00～22:00 スタンダード60 村松			
22:00								

### オンライン講座・ワークショップのご案内

- ◆自分史上最高の体へ！ボディメイクワークショップ
- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆瞑想指導者養成講座

: 骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる/体が変わるWSです。  
 : ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座。RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格です。  
 : 脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座です。

オンラインワークショップの詳細は

