

ゆめタウン光の森店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年 1月 16日更新

	2月 1日(水)	2月 2日(木)	2月 3日(金)	2月 4日(土)	2月 5日(日)	2月 6日(月)	2月 7日(火)	2月 8日(水)
9:00						定休日		
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒牧	10:30～11:30 ダイエットヨガ 下木	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 下木	10:30～11:30 スタンダード60 河内		10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 下木	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 荒牧
12:00	12:00～13:00 SUMO YOGA 河内	12:00～13:00 スタンダード60 甲斐	12:00～13:00 背中美人ヨガ 川瀬	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 下木	12:00～13:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 牧島		12:30～13:30 スタンダード60 甲斐	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 河内
13:00								
14:00	13:30～14:30 はじめてのハワーク (会員様限定) 荒牧	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 河内	13:30～14:40 ディープブレスヨガ 下木	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 河内	13:30～15:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 河内		14:00～15:00 ボールでゆがみとり 下木	13:30～14:15 BEAT CORE HIIT 荒牧
15:00	15:00～16:00 ココロカラダリセット3が 入川	15:00～16:00 ホットピラティス 下木	15:10～16:10 フェイスアップヨガ 下木					15:00～16:00 腸活ヨガ 甲斐
16:00				15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の膳育中Edition 入川	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 牧島		15:30～16:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 児玉	
17:00				17:15～18:15 スタンダード60 甲斐				
18:00	18:00～18:45 BEAT CORE HIIT 入川	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 下木	18:00～19:00 スタンダード60 甲斐				18:00～19:00 はじめてのハワーク (会員様限定) 児玉	18:00～19:00 背中美人ヨガ 荒牧
19:00				19:00～20:00 スリムアップピラ 入川				
20:00	19:30～20:30 腸活ヨガ 甲斐	19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 河内	19:30～20:20 全身引締MAX 下木				19:30～20:30 肩コリラックスヨガ 荒牧	19:30～20:30 Sound Feel Yoga 甲斐
21:00	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 下木	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 甲斐	21:00～22:00 腸活ヨガ 甲斐				21:00～22:00 エアロビヨガ 河内	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 河内
22:00								

ゆめタウン光の森店【2月9日～2月16日スケジュール】

	2月 9日(木)	2月 10日(金)	2月 11日(土)	2月 12日(日)	2月 13日(月)	2月 14日(火)	2月 15日(水)
9:00					定休日		
10:00							
11:00	10:30～11:30 エアロビヨガ 河内	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 甲斐	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 河内	10:30～11:20 全身引締MAX 下木		10:30～11:30 スタンダード60 河内	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒牧
12:00	12:00～13:00 はじめてのハワーク (会員様限定) 荒牧	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の膳育中Edition 荒牧	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 荒牧	12:15～13:15 スタンダード60 甲斐		12:00～13:00 免疫セラピーヨガ 荒牧	12:00～12:45 BEAT CORE HIIT 荒牧
13:00							
14:00	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 荒牧	13:15～14:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 河内	14:00～15:00 スタンダード60 甲斐	14:00～15:00 ココロカラダリセット3が 下木		13:30～14:30 美ボディフロー ピラティス 下木	13:30～14:30 スタンダード60 甲斐
15:00							15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 入川
16:00			15:30～16:30 Sound Feel Yoga 川瀬	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 甲斐			
17:00			17:15～18:15 腸活ヨガ 甲斐				
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 河内	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒牧					18:00～19:00 ホットピラティス 入川
19:00			19:00～20:00 背中美人ヨガ 川瀬			19:30～20:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) 荒牧	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 河内
20:00	19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧	19:30～20:30 SUMO YOGA 河内				21:00～22:00 フェイスアップヨガ 下木	21:00～22:00 ダイエットヨガ 下木
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 甲斐	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 荒牧					
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の開始の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♪



ゆめタウン光の森店【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月 16日(木)	2月 17日(金)	2月 18日(土)	2月 19日(日)	2月 20日(月)	2月 21日(火)	2月 22日(水)	2月 23日(木)
9:00					定 休 日			
10:00								
11:00	10:30～11:30 スリムアッププレス 下木	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 福留	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)荒牧	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 下木		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒牧	10:30～11:30 スタンダード60 甲斐	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 福留
12:00	12:00～13:00 腸活ヨガ 甲斐	12:00～13:00 もも尻ヨガティス 下木	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 下木	12:00～13:00 エアロビヨガ 河内		12:00～12:50 全身引締MAX 下木	12:00～13:00 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	12:15～13:15 ダイエットヨガ 下木
13:00								
14:00	13:30～14:30 Sound Feel Yoga 河内	13:30～14:30 スタンダード60 河内	14:00～14:50 全身引締MAX 下木	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 河内		13:30～14:30 フェイスアップヨガ 下木	13:30～14:30 エアロビヨガ 河内	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 下木
15:00	15:00～16:00 肩コリラックスヨガ 下木		15:30～16:30 スタンダード60 福留	15:00～16:30 アドバンス90 (会員様限定) 下木		15:00～16:00 背中美人ヨガ 荒牧		15:30～16:30 スタンダード60 福留
16:00								
17:00		17:30～19:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 河内	17:15～18:15 ココロカラダリセットヨガ 下木					17:15～18:15 Sound Feel Yoga 甲斐
18:00	17:50～19:00 ディーププレスヨガ 下木					18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 甲斐	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 下木	
19:00			19:00～20:00 Sound Feel Yoga 甲斐					19:00～20:00 美ボディフロー ピラティス 下木
20:00	19:30～20:30 スタンダード60 甲斐	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 福留				19:30～20:30 肩コリラックスヨガ 福留	19:30～20:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 荒牧	
21:00	21:00～22:00 SUMO YOGA 河内	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 甲斐				21:00～22:00 スタンダード60 河内	21:00～21:50 全身引締MAX 下木	
22:00								

ゆめタウン光の森店【2月24日～2月28日スケジュール】

	2月 24日(金)	2月 25日(土)	2月 26日(日)	2月 27日(月)	2月 28日(火)
9:00				定 休 日	
10:00					
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 甲斐	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)荒牧		10:30～11:30 スタンダード60 福留
12:00	12:00～13:00 ココロカラダリセットヨガ 下木	12:00～13:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 河内	12:15～13:15 スタンダード60 福留		12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 甲斐
13:00					
14:00	13:30～14:30 スタンダード60 甲斐	14:15～15:15 腸活ヨガ 甲斐	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 荒牧		13:30～14:30 肩コリラックスヨガ 福留
15:00	15:00～16:00 スリムアッププレス 下木				
16:00		15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 荒牧	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 福留		
17:00		17:15～18:15 骨盤矯正ヨガ 河内			17:50～18:50 もも尻ヨガティス 下木
18:00	18:00～19:00 エアロビヨガ 河内				
19:00		19:00～20:00 ホットピラティス 甲斐			19:20～20:20 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧
20:00	19:30～20:30 ボールでゆがみとりヨガ 福留				
21:00	21:00～22:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)荒牧				20:50～22:00 ディーププレスヨガ 下木
22:00					

オンライン講座のご案内

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

: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
: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
:脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに会おうための方法を実践を通して身につけていく講座

オンラインワークショップの詳細は

