

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 15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								
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 もも肩ヨガティス 下木	10:30～11:30 スタンダード60 河内			
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 青中美人ヨガ 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			
13:00								
14:00	13:30～14:30 はじめてのハーヨガ (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 ディープレスヨガ 下木		13:30～15:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 河内			
15:00	15:00～16:00 ココロカラダリセットヨガ 入川	15:00～16:00 ホットビラティス 下木	15:10～16:10 フェイスアップヨガ 下木	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 河内	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 牧島			
16:00					15:45～16:30 EAT DRUM Diet3.0 二の腕背中Edition 入川			
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 はじめてのハーヨガ (会員様限定)児玉	18:00～19:00 青中美人ヨガ 荒牧	
19:00						19:00～20:00 スリムアッププレス 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 ビラティス 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								

定  
休  
日

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							
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 はじめてのハーヨガ (会員様限定)荒牧	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中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ヨガ 下木	13:30～14:30 美ボディフロー ビラティス 下木	13:30～14:30 スタンダード60 甲斐	
15:00							
16:00						15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 入川	
17:00							
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 ホットビラティス 入川		
19:00							
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	19:00～20:00 青中美人ヨガ 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	
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			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	
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								
10:00								
11:00	10:30～11:30 スリムアップブレス 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 ポールでわがみとりヨガ 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 全身引継MAX 下木	12:00～13:00 體トレ ピューティヨガ 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 全身引継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				15:00～16:30 アドバンス90 (会員様限定) 下木	15:00～16:00 育中養人ヨガ 荒牧		15:30～16:30 スタンダード60 福留
16:00								
17:00								
18:00	17:50～19:00 ディープレスヨガ 下木	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			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		
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	19:00～20:00 美ボディフロー ピラティス 下木
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 全身引継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					
10:00					
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 甲斐	10:30～11:30 體トレ ピューティヨガ 荒牧	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (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 スリムアップブレス 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			
18:00	18:00～19:00 エアロビヨガ 河内			17:50～18:50 もも尻ヨガティス 下木	
19:00		19:30～20:00 ホットピラティス 甲斐			
20:00	19:30～20:30 ポールでわがみとりヨガ 福留			19:20～20:20 體トレ ピューティヨガ 荒牧	
21:00	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)荒牧			20:50～22:00 ディープレスヨガ 下木	
22:00					

### オンライン講座のご案内

- ◆もっとわがみを好きになる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

### オンラインワークショップの詳細は

: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、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座

