

ゆめタウン光の森店【6月1日～6月8日スケジュール】

2023年 5月 15日更新

	6月 1日(木)	6月 2日(金)	6月 3日(土)	6月 4日(日)	6月 5日(月)	6月 6日(火)	6月 7日(水)	6月 8日(木)
9:00					定 休 日			
10:00								
11:00	10:30～11:30 エアロビヨガ 川瀬	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	10:30～11:40 ディーププレスヨガ 下木	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 福留		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 荒牧	10:30～11:30 スタンダード60 土居	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 戸野川
12:00	12:00～13:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)荒牧	12:00～13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	12:15～13:15 ダイエツトヨガ 福留	12:15～13:15 スタンダード60 土居		12:00～13:00 スタンダード60 土居	12:00～13:00 痩せる身体をつくる ダイエツトヨガ 荒牧	12:00～13:00 フェイスアップヨガ 下木
13:00								
14:00	13:30～14:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	13:30～14:30 はじめてのハワーク (会員様限定)荒牧	14:00～15:00 ホットピラティス 下木	14:00～15:00 ダイエツトヨガ 福留		13:30～14:30 ココロカラダリセット30 荒牧	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 荒牧	13:30～14:30 SUMO YOGA 戸野川
15:00	15:00～16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 荒牧	15:00～16:00 肩コリラックスヨガ 福留	15:30～16:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	15:45～16:45 スタンダード60 土居			15:00～16:00 ポールでゆがみとり30 福留	15:00～16:00 スリムアッププレス 下木
16:00								
17:00			17:15～18:15 スタンダード60 土居					
18:00	18:00～19:00 ダイエツトヨガ 福留	18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 下木				18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 福留	18:00～19:00 はじめてのハワーク (会員様限定)荒牧	18:00～19:00 スタンダード60 土居
19:00			19:00～20:00 ポールでゆがみとり30 福留					
20:00	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 福留	19:30～20:30 スタンダード60 土居				19:30～20:30 スタンダード60 土居	19:30～20:30 肩コリラックスヨガ 福留	19:30～20:30 ダイエツトヨガ 福留
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 土居	21:00～22:00 腸活ヨガ 下木				21:00～22:00 ダイエツトヨガ 福留	21:00～22:00 スタンダード60 土居	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留
22:00								

ゆめタウン光の森店【6月9日～6月15日スケジュール】

2023年 5月 15日更新

	6月 9日(金)	6月 10日(土)	6月 11日(日)	6月 12日(月)	6月 13日(火)	6月 14日(水)	6月 15日(木)
9:00				定 休 日			
10:00							
11:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 戸野川	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	10:30～11:30 腸活ヨガ 戸野川		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 戸野川	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 荒牧	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエツトヨガ 荒牧
12:00	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 下木	12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定)下木	12:15～13:15 スタンダード60 土居		12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 福留	12:00～13:00 スタンダード60 土居	12:00～13:00 ホットピラティス 戸野川
13:00							
14:00	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 下木	14:15～15:15 腸活ヨガ 戸野川	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 戸野川		13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 荒牧	13:30～14:30 スタンダード60 土居
15:00	15:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)戸野川	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 下木	15:45～16:45 スタンダード60 土居		15:00～16:00 SUMO YOGA 戸野川		15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 戸野川
16:00							
17:00		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 福留					
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 土居				18:00～19:00 もも尻ヨガティス 戸野川	18:00～19:00 スタンダード60 土居	18:00～19:00 スタンダード60 土居
19:00	19:30～20:30 ココロカラダリセット30 荒牧	19:00～20:00 SUMO YOGA 戸野川			19:30～20:30 スタンダード60 土居	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 福留	19:30～20:30 はじめてのハワーク (会員様限定)荒牧
20:00							
21:00	21:00～21:45 BEAT CORE HIT 荒牧				21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 荒牧	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 戸野川	21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧
22:00							

【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。

※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【6月16日～6月23日スケジュール】

2023年 5月 15日更新

	6月 16日(金)	6月 17日(土)	6月 18日(日)	6月 19日(月)	6月 20日(火)	6月 21日(水)	6月 22日(木)	6月 23日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 金身ととのう 寝たまんまヨガ 福留	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 荒牧	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 戸野川		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 荒牧	10:30～11:30 スタンダード60 野々村	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 荒牧	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 戸野川
12:00	12:00～13:00 背中美人ヨガ 荒牧	12:15～13:15 スタンダード60 土居	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 野々村		12:00～13:00 スタンダード60 土居	12:00～13:00 腫トレ ビューティーヨガ 戸野川	12:00～13:00 もも尻ヨガティス 戸野川	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 野々村
13:00								
	13:30～14:30 ボールでゆがみとりヨガ 福留				13:30～14:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧	13:30～14:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)荒牧	13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 荒牧	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 戸野川
14:00		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 荒牧	14:00～15:00 スタンダード60 土居					
15:00					15:00～16:00 スタンダード60 土居		15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 戸野川	15:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)戸野川
16:00		15:30～16:30 リンパデトックスヨガ 野々村	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)戸野川					
17:00		17:15～18:15 金身ととのう 寝たまんまヨガ 福留			17:30～18:30 ホットピラティス 戸野川			
18:00	18:00～19:00 腫トレ ビューティーヨガ 戸野川					18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 戸野川	18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 福留	18:00～19:00 スタンダード60 土居
19:00		19:00～20:00 ダイエットヨガ 福留			19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 野々村			
	19:30～20:30 スタンダード60 野々村					19:30～20:30 スタンダード60 土居	19:30～20:30 ダイエットヨガ 福留	19:30～20:30 ボールでゆがみとりヨガ 福留
20:00					20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 戸野川			
21:00	21:00～22:00 ホットピラティス 戸野川					21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 福留	21:00～22:00 スタンダード60 野々村	21:00～22:00 ダイエットヨガ 福留
22:00								

ゆめタウン光の森店【6月24日～6月30日スケジュール】

2023年 5月 16日更新

	6月 24日(土)	6月 25日(日)	6月 26日(月)	6月 27日(火)	6月 28日(水)	6月 29日(木)	6月 30日(金)
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 戸野川	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 荒牧		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 荒牧	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 福留	10:30～11:30 SUMO YOGA 戸野川	10:30～11:30 スタンダード60 野々村
12:00	12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 荒牧	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)荒牧		12:00～13:00 肩コリラックスヨガ 福留	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 戸野川	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 野々村	12:00～13:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)荒牧
13:00							
	13:30～15:00 アドバンス90 (会員様限定) 戸野川			13:30～14:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)荒牧	13:30～14:30 腫トレ ビューティーヨガ 戸野川	13:30～14:30 ダイエットヨガ 福留	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 野々村
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 土居					
15:00				15:00～16:00 ボールでゆがみとりヨガ 福留	15:00～16:00 背中美人ヨガ 荒牧	15:00～16:00 ホットピラティス 戸野川	
16:00	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 荒牧	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 荒牧					
17:00							
	17:30～18:30 スタンダード60 土居						17:30～19:00 アドバンス90 (会員様限定) 戸野川
18:00				18:00～19:00 スタンダード60 野々村	18:00～18:45 BEAT CORE HIIT 荒牧	18:00～19:00 ボールでゆがみとりヨガ 福留	
19:00	19:00～20:00 背中美人ヨガ 荒牧			19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス 戸野川	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 野々村	19:30～20:30 スタンダード60 土居	19:30～20:30 金身ととのう 寝たまんまヨガ 福留
20:00							
21:00				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 野々村	21:00～22:00 スタンダード60 土居	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 荒牧	21:00～22:00 腸活ヨガ 戸野川
22:00							