

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  |   |  |  |                                 |                                  |  |  |   |
| 10:00 |   |  |  |                                 |                                  |  |  |   |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>エアロヨガ<br>川瀬                      | 10:30～11:30<br>脚トレ<br>ピューティーヨガ<br>荒牧   | 10:30～11:40<br>ディープレスヨガ<br>下木          | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>福留 |                                  | 10:30～11:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の脚集中Edition<br>荒牧 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>土居                  | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>戸野川 |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)荒牧        | 12:00～13:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>福留 | 12:15～13:15<br>ダイエットヨガ<br>福留           | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>土居   |                                  | 12:00～13:00<br>スタンダード60<br>土居                          | 12:00～13:00<br>寝せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>荒牧      | 12:00～13:00<br>フェイスアップヨガ<br>下木                  |
| 13:00 |   |  |  |                                 |                                  |  |  |   |
| 14:00 | 13:30～14:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>川瀬          | 13:30～14:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)荒牧 | 14:00～16:00<br>ホットピラティス<br>下木          | 14:00～16:00<br>ダイエットヨガ<br>福留    |                                  | 13:30～14:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>荒牧                      | 13:30～14:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>荒牧 | 13:30～14:30<br>SUMO YOGA<br>戸野川                 |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>荒牧 | 15:00～16:00<br>肩コリラックスヨガ<br>福留         | 15:30～16:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>福留 |                                 | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>土居    | 15:00～16:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>福留                       | 15:00～16:00<br>スリムアッププレス<br>下木                 |   |
| 16:00 |   |  |  |                                 |                                  |  |  |   |
| 17:00 |   |  | 17:15～18:15<br>スタンダード60<br>土居          |                                 |                                  |  |  |   |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>ダイエットヨガ<br>福留                    | 18:00～19:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>下木  |  |                                 | 18:00～19:00<br>リンパデトックスヨガ<br>福留  | 18:00～19:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)荒牧                 | 18:00～19:00<br>スタンダード60<br>土居                  |   |
| 19:00 |   |  |  |                                 | 19:00～20:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>福留 |  |  |   |
| 20:00 | 19:30～20:30<br>リンパデトックスヨガ<br>福留                 | 19:30～20:30<br>スタンダード60<br>土居          |  |                                 | 19:30～20:30<br>肩コリラックスヨガ<br>福留   | 19:30～20:30<br>ダイエットヨガ<br>福留                           |  |   |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>土居                   | 21:00～22:00<br>脚活ヨガ<br>下木              |  |                                 | 21:00～22:00<br>ダイエットヨガ<br>福留     | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>土居                          | 21:00～22:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>福留         |   |
| 22:00 |   |  |  |                                 |                                  |  |  |   |

定  
休  
日

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  |  |   |  |           |  |  |   |
| 10:00 |  |   |  |           |  |  |   |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>戸野川                   | 10:30～11:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>福留  | 10:30～11:30<br>脚活ヨガ<br>戸野川             |           | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>戸野川 | 10:30～11:30<br>免疫セラピーヨガ<br>荒牧                          | 10:30～11:30<br>寝せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>荒牧 |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>下木 | 12:00～13:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>下木 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>土居          |           | 12:00～13:00<br>肩コリラックスヨガ<br>福留                   | 12:00～13:00<br>スタンダード60<br>土居                          | 12:00～13:00<br>ホットピラティス<br>戸野川            |
| 13:00 |  |   |  |           |  |  |   |
| 14:00 | 13:30～14:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>下木                  |   | 14:00～15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>戸野川 |           | 13:30～14:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>福留           | 13:30～14:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の脚集中Edition<br>荒牧 | 13:30～14:30<br>スタンダード60<br>土居             |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)戸野川      |   | 15:45～16:45<br>もも尻ヨガティス<br>下木          |           | 15:00～16:00<br>SUMO YOGA<br>戸野川                  |  | 15:00～16:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>戸野川              |
| 16:00 |  |   | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>土居          |           |  | 18:00～19:00<br>もも尻ヨガティス<br>戸野川                         | 18:00～19:00<br>スタンダード60<br>土居             |
| 17:00 |  |   |  |           |  | 19:30～20:30<br>スタンダード60<br>土居                          |   |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>スタンダード60<br>土居                  |   | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>福留        |           | 18:00～19:00<br>リンパデトックスヨガ<br>福留                  | 19:30～20:30<br>リンパデトックスヨガ<br>福留                        | 19:30～20:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)荒牧    |
| 19:00 |  |   | 19:00～20:00<br>SUMO YOGA<br>戸野川        |           |  |  |   |
| 20:00 | 19:30～20:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>荒牧              |   |  |           |  |  |   |
| 21:00 | 21:00～21:45<br>BEAT CORE HIIT<br>荒牧            |   |  |           | 21:00～22:00<br>免疫セラピーヨガ<br>荒牧                    | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>戸野川        | 21:00～22:00<br>脚活<br>ピューティーヨガ<br>荒牧       |
| 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。

レッスンのWEB予約ははこちらから♪

◆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。



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  |  |  |   |                                  |  |  |  |   |
| 10:00 |  |  |   |                                  |  |  |  |   |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>福留 | 10:30～11:30<br>嘘トレ<br>ピューティーヨガ<br>荒牧   | 10:30～11:30<br>もも房ヨガティス<br>戸野川            |                                  | 10:30～11:15<br>BEAT CORE HIIT<br>荒牧      | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>野々村         | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>荒牧        | 10:30～11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>戸野川          |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>背中美人ヨガ<br>荒牧            |  | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>土居             | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>野々村 | 12:00～13:00<br>スタンダード60<br>土居            | 12:00～13:00<br>嘘トレ<br>ピューティーヨガ<br>戸野川  | 12:00～13:00<br>もも房ヨガティス<br>戸野川                         | 12:00～13:00<br>リンパデトックスヨガ<br>野々村                |
| 13:00 |  |  |   |                                  |  |  |  |   |
| 14:00 | 13:30～14:30<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>福留       | 14:00～14:45<br>BEAT CORE HIIT<br>荒牧    |   | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>土居    | 13:30～14:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>荒牧   | 13:30～14:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)荒牧 | 13:30～14:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の脚青中Edition<br>荒牧 | 13:30～14:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>戸野川 |
| 15:00 |  |  |   |                                  | 15:00～16:00<br>スタンダード60<br>土居            |  | 15:00～16:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>戸野川                           | 15:00～16:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)戸野川       |
| 16:00 |  | 15:30～16:30<br>リンパデトックスヨガ<br>野々村       | 15:45～16:45<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)戸野川 |                                  |  |  |  |   |
| 17:00 |  | 17:15～18:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>福留 |   |                                  | 17:30～18:30<br>ホットピラティス<br>戸野川           | 18:00～19:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>戸野川 | 18:00～19:00<br>肩コリラックスヨガ<br>福留                         | 18:00～19:00<br>スタンダード60<br>土居                   |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>嘘トレ<br>ピューティーヨガ<br>戸野川  |  |   |                                  | 19:00～20:00<br>ダイエットヨガ<br>福留             | 19:00～20:00<br>リンパデトックスヨガ<br>野々村       | 19:30～20:30<br>スタンダード60<br>土居                          | 19:30～20:30<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>福留                |
| 19:00 |  | 19:30～20:30<br>スタンダード60<br>野々村         |   |                                  |  |  |  |   |
| 20:00 |  |  |   |                                  | 20:30～22:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>戸野川 |  | 21:00～22:00<br>肩コリラックスヨガ<br>福留                         | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>野々村                  |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>戸野川         |  |   |                                  |  |  | 21:00～22:00<br>ダイエットヨガ<br>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 15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  |   |   |           |  |  |  |  |
| 10:00 |   |   |           |  |  |  |  |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>戸野川 | 10:30～11:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>荒牧         |           | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>荒牧 | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>福留                   | 10:30～11:30<br>SUMO YOGA<br>戸野川                        | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>野々村           |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>荒牧          | 12:15～13:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)荒牧    |           | 12:00～13:00<br>肩コリラックスヨガ<br>福留                 | 12:00～13:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>戸野川 | 12:00～13:00<br>リンパデトックスヨガ<br>野々村                       | 12:00～13:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)荒牧   |
| 13:00 |   |   |           |  |  |  |  |
| 14:00 | 13:30～15:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>戸野川        | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>土居             |           | 13:30～14:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)荒牧         | 13:30～14:30<br>嘘トレ<br>ピューティーヨガ<br>戸野川            | 13:30～14:30<br>ダイエットヨガ<br>福留                           | 13:30～14:30<br>リンパデトックスヨガ<br>野々村         |
| 15:00 |   |   |           |  |  |  |  |
| 16:00 | 15:45～16:45<br>免疫セラピーヨガ<br>荒牧                   | 15:45～16:45<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>荒牧 |           | 15:00～16:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>福留               | 15:00～16:00<br>背中美人ヨガ<br>荒牧                      | 15:00～16:00<br>ホットピラティス<br>戸野川                         |  |
| 17:00 |   |   |           |  |  |  | 17:30～19:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>戸野川 |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>土居                   |   |           | 18:00～19:00<br>スタンダード60<br>野々村                 | 18:00～18:45<br>BEAT CORE HIIT<br>荒牧              | 18:00～19:00<br>ボールでゆがみとりヨガ<br>福留                       |  |
| 19:00 | 19:00～20:00<br>背中美人ヨガ<br>荒牧                     |   |           |  |  |  |  |
| 20:00 |   |   |           | 19:30～20:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>戸野川         | 19:30～20:30<br>リンパデトックスヨガ<br>野々村                 | 19:30～20:30<br>スタンダード60<br>土居                          | 19:30～20:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>福留   |
| 21:00 |   |   |           | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>野々村               | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>土居                    | 21:00～21:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の脚青中Edition<br>荒牧 | 21:00～22:00<br>陽活ヨガ<br>戸野川               |
| 22:00 |   |   |           |  |  |  |  |