

ゆめタウン姫路店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年 2月 2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	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 山内	10:00～11:00 Sound Feel Yoga 山内	10:00～11:00 ココロカラダリセットヨガ 石田	10:00～11:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)山内	10:00～11:00 スタンダード60 村松		10:00～11:00 ダイエットヨガ 山内	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 村松
11:00								
12:00	11:40～12:30 全身引継MAX 美喜	11:40～12:40 免疫セラピーヨガ 寺前	11:40～12:40 スタンダード60 寺前	11:40～12:25 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 石田	11:40～12:40 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石田		11:40～12:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石田	11:40～13:10 EXパワーヨガ (会員様限定) 山内
13:00	13:20～14:20 リンパデトックスヨガ 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 石田	13:20～14:20 ボールでゆがみとりヨガ 山内	13:20～14:20 エアロビヨガ 村松		13:20～14:20 美ボディフロー ピラティス 山内	13:50～14:50 スタンダード60 寺前
14:00								
15:00	15:00～16:00 もも尻ヨガティス 石田	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 村松	15:00～16:00 スタンダード60 村松	15:00～16:00 背中美人ヨガ 石田			15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 村松	
16:00								
17:00								
18:00	17:40～18:40 パワーヨガAdvance (会員様限定)石田	17:40～18:40 セルトル美脚ヨガ 村松	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 山内		16:40～17:40 肩コリラックスヨガ 石田	16:40～17:50 ディーププレスヨガ 寺前	17:40～18:25 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 石田	17:40～18:40 骨盤矯正ヨガ 美喜
19:00	19:20～20:20 スタンダード60 寺前	19:20～20:20 フェイスアップヨガ 石田	19:20～20:20 エアロビヨガ 村松		18:30～19:30 ホットピラティス 村松		19:20～20:20 スタンダード60 村松	19:20～20:20 スリムアッププレス 石田
20:00								
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 村松	21:00～22:00 スタンダード60 村松	21:00～22:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)山内				21:00～22:00 腸活ヨガ 寺前	21:00～21:50 全身引継MAX 美喜
22:00								

ゆめタウン姫路店【2月9日～2月15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	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 村松	10:00～11:00 スタンダード60 山内	10:00～10:50 全身引継MAX 美喜	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 山内		10:00～11:00 フェイスアップヨガ 石田	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 石田
11:00							
12:00	11:40～12:40 スタンダード60 美喜	11:40～12:40 パワーヨガAdvance (会員様限定)石田	11:40～12:40 骨盤矯正ヨガ 寺前	11:40～12:40 もも尻ヨガティス 村松		11:40～12:40 スリムアッププレス 山内	11:40～12:40 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 山内
13:00							
14:00	13:20～14:20 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石田	13:20～14:20 Sound Feel Yoga 山内	13:20～14:20 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 美喜	13:20～14:20 はじめてのハーヨガ (会員様限定)山内		13:20～14:30 ディーププレスヨガ 石田	13:20～14:20 ホットピラティス 石田
15:00	15:00～16:00 SUMO YOGA 美喜			15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 村松	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 村松		
16:00							
17:00				16:40～17:40 ココロカラダリセットヨガ 寺前	16:40～17:40 痩せる身体をつくる ダイエクトヨガ 美喜		
18:00	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石田	17:40～18:40 肩コリラックスヨガ 寺前				17:40～18:40 もも尻ヨガティス 村松	17:40～18:40 スタンダード60 寺前
19:00	19:20～20:20 免疫セラピーヨガ 寺前	19:20～20:20 青中美人ヨガ 石田	18:30～19:30 エアロビヨガ 村松			19:20～20:20 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 美喜	19:20～20:10 全身引継MAX 美喜
20:00							
21:00	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 山内	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 寺前			21:00～22:00 エアロビヨガ 村松	21:00～22:00 腸活ヨガ 寺前	
22:00							

【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予約はこちらから♪

◆キャンセル待ちされる場合は、【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。



ゆめタウン姫路店【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	10:00～11:00 腸活ヨガ 寺前	10:00～11:00 スタンダード60 寺前	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕膏中Edition 石田	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 村松		10:00～11:00 膏中美人ヨガ 山内	10:00～11:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 山内	10:00～11:00 免疫セラピーヨガ 寺前
11:00								
12:00	11:40～12:40 スリムブレイン 石田	11:40～12:40 美ボディフロー ビラティス 山内	11:40～12:40 肩コリラックスヨガ 寺前	11:40～12:40 スタンダード60 山内		11:40～12:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜	12:10～13:10 ポールでゆがみとりヨガ 石田	11:40～12:30 全身引締MAX 美喜
13:00	13:20～14:20 スタンダード60 寺前	13:20～14:20 SUMO YOGA 美喜	13:20～14:20 フェイスアップヨガ 美喜	13:20～14:20 セルトル美脚ヨガ 村松		13:20～14:20 脚トレ ビューティーヨガ 山内	13:50～14:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 美喜	13:20～14:20 ダイエットヨガ 村松
14:00								
15:00	15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 石田		15:00～16:00 スタンダード60 石田	15:00～16:00 全身引締MAX 美喜				15:00～16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笑喜
16:00								16:40～17:40 リンパデトックスヨガ 寺前
17:00	17:40～18:40 Sound Feel Yoga 山内	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 村松		16:40～17:40 ホットビラティス 村松	16:40～17:40 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内	17:40～18:40 スタンダード60 石田	17:40～18:40 エアロピヨガ 村松	18:30～19:30 もも尻ヨガテイス 村松
18:00								
19:00	19:20～20:20 ダイエットヨガ 村松		19:10～20:20 ディープレスヨガ 石田		18:30～19:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)美喜		19:20～20:20 免疫セラピーヨガ 寺前	19:20～20:20 腸活ヨガ 寺前
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 山内	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 村松				21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)石田	21:00～22:00 ホットビラティス 村松	
22:00								

ゆめタウン姫路店【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	10:00～11:00 スタンダード60 寺前	10:00～11:00 美ボディフロー ビラティス 山内	10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ 寺前	10:00～11:00 脚トレ ビューティーヨガ 山内	
11:00					
12:00	11:40～12:40 もも尻ヨガテイス 村松	11:40～12:40 腸活ヨガ 寺前	11:40～12:40 エアロピヨガ 村松	11:40～12:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石田	
13:00	13:20～14:20 免疫セラピーヨガ 寺前	13:20～14:20 膏中美人ヨガ 山内	13:20～14:20 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜	13:20～14:20 Sound Feel Yoga 山内	
14:00					
15:00		15:00～16:00 スタンダード60 石田	15:00～16:00 ダイエットヨガ 村松	15:00～16:00 ポールでゆがみとりヨガ 石田	
16:00					
17:00		16:40～17:40 肩コリラックスヨガ 寺前	16:40～17:40 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)美喜	17:40～18:40 スタンダード60 村松	
18:00	17:10～18:10 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 山内			18:30～19:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕膏中Edition 石田	19:20～20:10 全身引締MAX 美喜
19:00	18:50～19:50 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石田				21:00～22:00 ココカラダリセットヨガ 村松
20:00					
21:00	20:30～22:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 山内				
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

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、それに出会いうための方法を実践を通して身につけていく講座

