

ゆめタウン光の森店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30～11:30 アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (80分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分)	定休日	10:30～11:30 全身ととう 腰たまんまヨガ (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)
龍川	岩成	児玉	榎本		児玉	榎本	小浦方
12:00～13:00	12:00～13:00 アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (80分)	12:15～13:15 エアロビヨガ (80分)	12:15～13:15 全身ととう 腰たまんまヨガ (80分)		12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)	12:00～13:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	12:00～13:00 花粉症スッキリヨガ (80分)
児玉	龍川	榎本	児玉		小浦方	児玉	岩成
13:30～14:30	13:30～14:30 ホットピラティス (80分)	14:00～15:00 全身ととう 腰たまんまヨガ (80分)	13:45～14:45 リンパデトックスヨガ (80分)		14:00～15:00 アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (80分)	13:30～14:30 腸活ヨガ ver.2 (80分)	13:30～14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)
松永	龍川	児玉	榎本		児玉	小浦方	岩成
15:00～16:00	15:00～16:00 全身ととう 腰たまんまヨガ (80分)	15:30～16:30 腸活ヨガ ver.2 (80分)	15:15～16:45 アディンス80 (会員様限定) (80分)		15:30～16:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	15:00～16:00 全身ととう 腰たまんまヨガ (80分)	15:00～16:00 腸活ヨガ ver.2 (80分)
児玉	児玉	小浦方	児玉		岩成	児玉	小浦方
		17:15～18:15 スタンダード80 (80分) 松永			17:15～18:15 免疫セラピーヨガ (80分) 児玉		
		19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 榎本			19:00～19:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 榎本		
17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 岩成	18:00～19:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 児玉					18:00～19:00 アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (80分) 児玉	18:00～19:00 スタンダード80 (80分) 松永
19:00～20:30 アディンス80 (会員様限定) (90分) 児玉	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ (80分) 榎本					19:30～20:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 岩成	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 榎本
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岩成	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 松永					21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (80分) 岩成	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分) 榎本

ゆめタウン光の森店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 岩成	10:30～11:15 ピラティス フットキャンブ (45分) 榎本	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 小浦方	定休日	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 岩成	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (80分) 児玉	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 龍川
12:00～13:00	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 龍川	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 龍川		12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 小浦方	12:00～13:00 アディンス80 (会員様限定) (90分) 児玉	12:00～13:00 アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (80分) 龍川	12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 小浦方
13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 榎本	14:00～15:10 Mother's Day Yoga (70分) 小浦方	14:00～15:00 アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (80分) 龍川		13:30～14:30 リンパデトックスヨガ (80分) 岩成		13:30～14:30 お腹引き締めヨガ (80分) 児玉	13:30～14:30 アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (80分) 龍川
15:00～16:00 もも尻ヨガティス (80分) 榎本	15:30～16:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 児玉	15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (80分) 岩成		15:00～16:00 アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (80分) 児玉		15:00～16:00 全身ととう 腰たまんまヨガ (80分) 児玉	15:00～16:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 小浦方
	17:15～18:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 小浦方						
	19:00～20:00 スタンダード80 (80分) 松永						
18:00～19:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 小浦方				17:30～18:00 アディンス80 (会員様限定) (80分) 児玉	18:00～19:00 ホットピラティス (80分) 榎本	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岩成	18:00～19:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定
19:30～20:30 アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (80分) 児玉				19:30～20:30 リンパデトックスヨガ (80分) 榎本	19:30～20:30 スタンダード80 (80分) 小浦方	19:30～20:30 エアロビヨガ (80分) 榎本	19:30～20:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 岩成
21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 児玉				21:00～22:00 もも尻ヨガティス (80分) 榎本	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岩成	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (80分) 岩成	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 岩成

ゆめタウン光の森店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30	臨時休業	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30
スタンダード80 (80分)			リンパデトックスヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	眠れる体に整えるヨガ (80分)
インストラクター未定			榎本	龍川	龍川	龍川	岩成
12:15～13:15			12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:15～13:15
もも尻ヨガティス (80分)			ホットピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)	肩コリラックスヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)
榎本			榎本	小浦方	小浦方	龍川	松永
14:00～15:00			13:30～14:30		13:30～14:30	13:30～14:30	14:00～15:00
骨盤矯正ヨガ (80分)			スタンダード80 (80分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)
榎本			松永		龍川	小浦方	岩成
15:30～16:30					15:00～16:00	15:00～16:00	15:30～16:30
スタンダード80 (80分)					スタンダード80 (80分)	Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	肩コリラックスヨガ (80分)
松永					インストラクター未定	榎本	小浦方
17:15～18:15							17:15～18:15
腸活ヨガ ver.2 (80分)							スタンダード80 (80分)
小浦方							インストラクター未定
19:00～20:00							19:00～20:00
エアロビヨガ (80分)							腸活ヨガ ver.2 (80分)
榎本							小浦方
			18:00～19:00	18:00～19:00	18:00～19:00	18:00～19:00	
			リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	肩コリラックスヨガ (80分)	
			岩成	松永	岩成	小浦方	
			19:30～20:30	19:30～20:30	19:30～20:30	19:30～20:30	
			Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)	
			榎本	榎本	インストラクター未定	榎本	
			21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	
			眠れる体に整えるヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	
			岩成	榎本	岩成	インストラクター未定	

ゆめタウン光の森店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30
Sound Feel Yoga ver.2 (80分)		スタンダード80 (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	ホットピラティス (80分)	肩コリラックスヨガ (80分)
榎本		インストラクター未定	龍川	松永	龍川	小浦方
12:15～13:15		12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:15～13:15
腸活ヨガ ver.2 (80分)		リンパデトックスヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)	肩コリラックスヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)
小浦方		榎本	龍川	榎本	小浦方	岩成
14:00～15:00		13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	14:00～15:00
スタンダード80 (80分)		エアロビヨガ (80分)	肩コリラックスヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	スタンダード80 (80分)
インストラクター未定		榎本	小浦方	龍川	龍川	インストラクター未定
15:45～16:45		15:00～16:00	15:00～16:00	15:00～16:00	15:00～16:00	15:30～16:30
もも尻ヨガティス (80分)		骨盤矯正ヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	眠れる体に整えるヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)
榎本		榎本	岩成	岩成	インストラクター未定	榎本
						17:15～18:15
						Sound Feel Yoga ver.2 (80分)
						榎本
						19:00～20:00
						眠れる体に整えるヨガ (80分)
						岩成
		18:00～19:00	18:00～19:00	18:00～19:00	18:00～18:45	
		スタンダード80 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)	
		松永	榎本	榎本	榎本	
		19:30～20:30	19:30～20:30	19:30～20:30	19:30～20:30	
		腸活ヨガ ver.2 (80分)	スタンダード80 (80分)	肩コリラックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	
		小浦方	松永	小浦方	小浦方	
		21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	
		肩コリラックスヨガ (80分)	Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	スタンダード80 (80分)	眠れる体に整えるヨガ (80分)	
		小浦方	榎本	小浦方	岩成	