

## 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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 岩川	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 岩成	10:30～11:30 ポールでやるめて ゆがみヨガ (60分) 児玉	10:30～11:30 もも肩ヨガティス (60分) 榎本	10:30～11:30 全員とのう 妻たまんまヨガ (60分) 児玉	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 榎本	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 小浦方	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 岩成
12:00～13:00 お腹引き締めヨガ DEEP FOREST (60分) 児玉	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 龍川	12:15～13:15 エアロビヨガ (60分) 榎本	12:15～13:15 全員とのう 妻たまんまヨガ (60分) 児玉	12:15～13:15 黒ヨガ ver.2 (60分) 小浦方	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 児玉	12:00～13:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 岩成	12:00～13:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 小浦方
13:30～14:30 スタンダード60 (60分) 松永	13:30～14:30 ホットピラティス (60分) 岩川	14:00～15:00 全員とのう 妻たまんまヨガ (60分) 児玉	13:45～14:45 リンパデトックスヨガ (60分) 榎本	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 児玉	13:30～14:30 黒ヨガ ver.2 (60分) 小浦方	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 岩成	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 岩成
15:00～16:00 免疫セラピーヨガ (60分) 児玉	15:00～16:00 金員とのう 妻たまんまヨガ (60分) 児玉	15:30～16:30 黒ヨガ ver.2 (60分) 榎本	15:15～16:45 アジャシス90 (会員様限定)(60分) 児玉	15:15～16:30 スタンダード60 (60分) 松永	15:00～16:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 児玉	15:00～16:00 金員とのう 妻たまんまヨガ (60分) 児玉	15:00～16:00 黒ヨガ ver.2 (60分) 小浦方
		17:15～18:15 スタンダード60 (60分) 松永			17:15～18:15 免疫セラピーヨガ (60分) 児玉		
		19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 榎本			19:00～19:45 ピラティス ナートキヤンプ (45分) 榎本		
17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 岩成	18:00～19:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 児玉				18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 児玉	18:00～19:00 スタンダード60 (60分) 松永	
19:00～20:30 アジャシス90 (会員様限定)(60分) 児玉	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ (60分) 榎本				19:30～20:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 岩成	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 榎本	
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 岩成	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 松永				21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 岩成	21:00～22:00 エアロビヨガ (60分) 榎本	

定休日

## 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 (60分) 岩成	10:30～11:15 ピラティス ナートキヤンプ (45分) 榎本	10:30～11:30 黒ヨガ ver.2 (60分) 小浦方		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 児玉	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 児玉	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 岩玉	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 龍川
12:00～13:00 ホットピラティス (60分) 岩川	12:15～13:15 ポールでやるめて ゆがみヨガ (60分) 児玉	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 龍川		12:00～13:00 スタンダード60 (60分) 児玉	12:00～13:00 アジャシス90 (会員様限定)(60分) 龍川	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小浦方	12:00～13:00 スタンダード60 (60分) 岩成
13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 榎本	14:00～15:10 Mother's Day Yoga (70分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 龍川		13:30～14:30 リンパデトックスヨガ (60分) 岩成	13:30～14:30 お腹引き締めヨガ (60分) 児玉	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 龍川	
15:00～16:00 もも肩ヨガティス (60分) 榎本	15:30～16:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 児玉	15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分) 岩成		15:00～16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 児玉	15:00～16:00 全員とのう 妻たまんまヨガ (60分) 児玉	15:00～16:00 黒ヨガ ver.2 (60分) 小浦方	
17:15～18:15 黒ヨガ ver.2 (60分) 小浦方							
19:00～20:00 スタンダード60 (60分) 松永							
18:00～19:00 黒ヨガ ver.2 (60分) 小浦方				17:30～18:00 アジャシス90 (会員様限定)(90分)	18:00～19:00 ホットピラティス (60分) 榎本	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ (60分) 岩成	18:00～19:00 スタンダード60 (60分) 岩成
19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 児玉				19:30～20:30 リンパデトックスヨガ (60分) 榎本	19:30～20:30 スタンダード60 (60分) 小浦方	19:30～20:30 エアロビヨガ (60分) 花粉症スッキリヨガ (60分) 岩成	19:30～20:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 岩成
21:00～22:00 ポールでやるめて ゆがみヨガ (60分) 児玉				21:00～22:00 もも肩ヨガティス (60分) 榎本	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 岩成	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 岩成	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 岩成

定休日

## 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 スタンダード60 (60分)			10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	10:30～11:30 ホットピラティス (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	10:30～11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分)
インストラクター未定			榎本	熊川	熊川	熊川	岩成
12:15～13:15 もも肩ヨガティス (60分)			12:00～13:00 ホットピラティス (60分)	12:00～13:00 スタンダード60 (60分)	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ (60分)	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)
榎本			榎本	小浦方	小浦方	熊川	松永
14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)			13:30～14:30 スタンダード60 (60分)		13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	13:30～14:30 脚活ヨガ ver.2 (60分)	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)
榎本			松永		熊川	小浦方	岩成
15:30～16:30 スタンダード60 (60分)					15:00～16:00 スタンダード60 (60分)	15:00～16:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	15:30～16:30 肩コリラックスヨガ (60分)
松永					インストラクター未定	榎本	小浦方
17:15～18:15 脚活ヨガ ver.2 (60分)							17:15～18:15 スタンダード60 (60分)
小浦方							インストラクター未定
19:00～20:00 エアロピヨガ (60分)							19:00～20:00 脚活ヨガ ver.2 (60分)
榎本							小浦方
			18:00～19:00 リンパデトックスヨガ (60分)	18:00～19:00 スタンダード60 (60分)	18:00～19:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	18:00～19:00 肩コリラックスヨガ (60分)	
			岩成	松永	岩成	小浦方	
			19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	19:30～20:30 スタンダード60 (60分)	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	
			榎本	榎本	インストラクター未定	榎本	
			21:00～22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)	21:00～22:00 ホットピラティス (60分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60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 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 ホットピラティス (60分)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)
榎本		インストラクター未定	熊川	松永	熊川	小浦方
12:15～13:15 脚活ヨガ ver.2 (60分)		12:00～13:00 リンパデトックスヨガ (60分)	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ (60分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)
小浦方		榎本	熊川	榎本	小浦方	岩成
14:00～15:00 スタンダード60 (60分)		13:30～14:30 エアロピヨガ (60分)	13:30～14:30 肩コリラックスヨガ (60分)	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)
インストラクター未定		榎本	小浦方	熊川	熊川	インストラクター未定
15:45～16:45 もも肩ヨガティス (60分)		15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	15:00～16:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	15:00～16:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)	15:00～16:00 スタンダード60 (60分)	15:30～16:30 リンパデトックスヨガ (60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(60分)
						榎本
						19:00～20:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)
						岩成
		18:00～19:00 スタンダード60 (60分)	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ (60分)	18:00～19:00 もも肩ヨガティス (60分)	18:00～18:45 ピラティス パートキック(45分)	
		松永	榎本	榎本	榎本	
		19:30～20:30 脚活ヨガ ver.2 (60分)	19:30～20:30 スタンダード60 (60分)	19:30～20:30 肩コリラックスヨガ (60分)	19:30～20:30 スタンダード60 (60分)	
		小浦方	松永	小浦方	小浦方	
		21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分)	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)	
		小浦方	榎本	小浦方	岩成	