

ゆめタウン光の森店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月16日更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30～11:30 ココカラダ リセットヨガ(80分) 兼川	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 牧嶋	定休日	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 牧嶋	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 小浦方	10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 兼川	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST(80分) 兼川	10:30～11:30 スリムアッププレス (80分) 内田	
12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 榎本	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 内田		12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 小浦方	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ (80分) 小浦方	12:00～13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅	12:00～13:00 ココカラダ リセットヨガ(80分) 兼川	12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 小浦方	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 小浦方
14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX(80分) 兼川	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 小浦方		13:30～14:30 肩コリラクセスヨガ (80分) 牧嶋	13:30～14:30 お腹引き締めヨガ (80分) 牧嶋	13:30～14:30 ココカラダ リセットヨガ(80分) 兼川	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 内田	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 内田
15:30～16:30 小顔リフトピラティス (80分) 榎本	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス(80分) 牧嶋		15:00～16:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET(80分) 内田	15:00～16:00 スタンダード80 (80分) 小浦方	15:00～15:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岩成	15:00～16:00 子宮温活ヨガ (80分) 内田	15:30～16:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅	15:30～16:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅
17:15～18:15 スタンダード80 (80分) 小浦方			18:00～19:00 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅	18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 内田	18:00～19:00 スタンダード80 (80分) 小浦方	17:15～18:15 花粉産スッキリヨガ (80分) 岩成	17:15～18:15 花粉産スッキリヨガ (80分) 岩成
19:00～20:00 お腹引き締めヨガ (80分) 牧嶋			19:30～20:30 スリムアッププレス (80分) 内田	19:30～20:30 花粉産スッキリヨガ (80分) 岩成	19:30～20:30 スタンダード80 (80分) 岩成	19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス(80分) 牧嶋	19:00～20:00 スタンダード80 (80分) 岩成	19:00～20:00 スタンダード80 (80分) 岩成
			21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 菅	21:00～21:45 ピラティス フットキック(45分) 岩成	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 内田	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 牧嶋		

ゆめタウン光の森店【2月9日～2月16日スケジュール】

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 岩成	定休日	10:30～11:30 花粉産スッキリヨガ (80分) 岩成	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス(80分) 牧嶋	10:30～11:30 ココカラダ リセットヨガ(80分) 兼川	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 兼川	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST(80分) 内田	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 牧嶋	
12:00～13:30 アドベンス80 (会員様限定)(80分) 牧嶋		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅	12:00～13:00 肩活ヨガ ver.2 (80分) 小浦方	12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 小浦方	12:00～13:00 花粉産スッキリヨガ (80分) 岩成	12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 兼川	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 小浦方	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 小浦方
14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX(80分) 内田		14:00～15:00 スリムアッププレス (80分) 内田	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅	13:30～14:30 ホットピラティス (80分) 兼川	13:30～14:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX(80分) 兼川	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 兼川	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分) 岩成	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分) 岩成
15:45～16:45 花粉産スッキリヨガ (80分) 岩成		15:30～16:30 肩活ヨガ ver.2 (80分) 小浦方	15:00～16:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET(80分) 内田	15:00～16:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET(80分) 内田	15:00～16:00 スリムアッププレス (80分) 内田	15:30～16:30 子宮温活ヨガ (80分) 内田	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 牧嶋	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 牧嶋
		17:15～18:00 BEAT CORE HIT (45分) 牧嶋	17:15～18:15 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 牧嶋			17:15～18:15 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 牧嶋		
		19:00～20:00 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	19:00～20:00 お腹引き締めヨガ (80分) 牧嶋			19:00～20:00 お腹引き締めヨガ (80分) 牧嶋		
			18:00～18:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岩成	18:00～19:00 スタンダード80 (80分) 岩成	18:00～19:00 子宮温活ヨガ (80分) 内田	18:00～19:00 子宮温活ヨガ (80分) 内田		
			19:30～20:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST(80分) 内田	19:30～20:30 花粉産スッキリヨガ (80分) 岩成	19:30～20:30 スタンダード80 (80分) 小浦方	19:30～20:30 スタンダード80 (80分) 小浦方		
			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岩成	21:00～22:00 スリムアッププレス (80分) 内田	21:00～22:00 肩活ヨガ ver.2 (80分) 小浦方	21:00～22:00 肩活ヨガ ver.2 (80分) 小浦方		

- ◆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の開始の1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1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。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



