	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
:00								
:00	10:00~11:00 肩コリラックスヨガ 寺前	10:00~11:00 スタンダード60 古家	10:00~11:00 骨盤矯正ヨガ 寺前	10:00~11:00 美ポディフロー ピラティス		10:00~11:00 肩コリラックスヨガ 寺前	10:00~11:00 スタンダード60 古家	10:00~11:00 骨盤矯正ヨガ 寺前
:00	7 87	Har	- 7 87	小玉		7 87	H	V 8V
	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40		11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:4
00	スタンダード60 西山	Sound Feel Yoga ver.2 原田	スタンダード60 古家	はじめてのパワーヨか (会員様限定)小玉		スタンダード60 古家	骨盤矯正ヨガ 寺前	スタンダード60 寺前
00	13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:05	13:20~14:20		13:20~14:50	13:20~14:20	13:20~14:2
	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ	13:20~14:20 スタンダード60 古家	13:20~14:00 ピラティスプートキャンプ 小玉	リンパデトックスヨガ 西山		EXパワーヨガ (会員様限定)	13:20~14:20 スタンダード60 古家	パワーヨガAdvan (会員様限定)小
00	小玉				<u> </u>	小玉		
00	15:00~16:00 オトナのための	15:00~16:00	15:00~16:00 みるみる変わる	15:00~16:00 セルトル美脚ヨガ	定		15:00~16:00 アロマリラックスヨガ	15:00~16:0 スタンダード60
	オールインワンヨガ 原田	ホットピラティス 原田	からから変わる 姿勢ピラティス 小玉	小玉	休		FRUITY DIET 原田	古家
00					N.			
00	17:10~18:40		16:40~17:40 背中美人ヨガ 原田	16:40~17:40 スタンダード60 西山	B			
	アドパンス90 (会員様限定) 小玉	17:40~18:40 肩コリラックスヨガ	)A LI	дш		17:40~18:40 ホットピラティス	17:40~18:40 背中美人ヨガ 原田	17:40~18:4 <b>膣</b> トレ
00	小玉	寺前	18:30~19:30			原田	原田	ピューティーヨカ 小玉
00	19:20~20:20	19:20~20:20	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 原田			19:20~20:20	19:20~20:20	19:20~20:0
00	腸活ヨガver.2 原田	スタンダード60 西山				リンパデトックスヨガ 西山	スタンダード60 西山	ピラティスブートキャ 小玉
00	21:00~21:45 Beat Drum Diet3.0	21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ				21:00~22:00 アロマリラックスヨガ	21:00~22:00 腸活ョガver.2	21:00~22:0 スタンダード60
00	二の腕背中Edition 小玉	寺前				DEEP FOREST 原田	原田	古家

## ゆめタウン姫路店【8日9日~8日15日スケジュール】

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
9:00							
10:00	10:00~11:00	10:00~10:45	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~10:45
	肩コリラックスヨガ 寺前	ピラティスプートキャンプ 小玉	スタンダード60 古家		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田	陽活ヨガ ver.2 原田	Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 小玉
11:00							
12:00	11:40~12:40 美ポディフロー	11:40~12:40 骨盤矯正ヨガ	11:40~12:40 ホットピラティス		11:40~12:40 肩コリラックスヨガ	11:40~12:40 オトナのための	11:40~12:40 免疫セラピーヨガ
	ピラティス 小玉	寺前	原田		寺前	オールインワンヨガ 原田	小玉
13:00	13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:20		13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:20
14:00	スタンダード60 寺前	セルトル美脚ヨガ 小玉	スタンダード60 古家		Sound Feel Yoga ver.2 原田	骨盤矯正ヨガ 寺前	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 原田
				定			
15:00	15:00~16:00 痩せる身体をつくる	15:00~16:00 スタンダード60	15:00~16:00 リンパデトックスヨガ	~		15:00~16:00 セルトル美脚ヨガ	15:00~16:00 はじめてのパワーヨカ
16:00	ダイエットヨガ 小玉	西山	西山	休		小玉	(会員様限定)小玉
		16:40~17:40	16:40~17:40				
17:00		みるみる変わる 姿勢ピ <del>ラティ</del> ス	背中美人ヨガ 原田	日			
18:00	17:40~18:40 スタンダード60 古家	原田			17:40~18:40 パワーヨガAdvance (会員様限定)小玉	17:40~18:40 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX	17:40~18:40 骨盤矯正ヨガ 寺前
		18:30~19:30 オトナのための				小玉	
19:00	19:20~20:20	オールインワンヨガ 原田			19:20~20:20	19:20~20:05	19:20~20:20
20:00	腸活ヨガ ver.2 原田				スタンダード60 古家	ピラティスブートキャンプ 小玉	スタンダード60 西山
_5.00							
21:00	21:00~22:00 Sound Feel Yoga ver.2 原田				21:00~22:00 もも尻ヨガティス 小玉	21:00~22:00 スタンダード60 古家	21:00~22:00 肩コリラックスヨガ 寺前
22:00					47.25	口亦	77 84

- ◆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。



レッスンのWEB予約はこちらから♪

※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【8月16日~8月23日スケジュール】

10:00~11:00 免疫セラピーヨガ 小玉 11:40~12:40 スタンダード60 古家 13:20~14:20 腸活ヨガver.2 原田 15:00~15:45 Best Drum Diet3.0 一の腕背中唇柱ion 小玉	定休	10:00~11:00 開コリラックスヨガ 寺前  11:40~12:40 ももパヨガティス 小玉  13:20~14:20 スタンダード80 寺前  15:00~16:00 置トレ ピューティーヨガ 小玉	10:00~10:45 ピラティスプートキャンプ 小玉 11:40~12:40 骨盤増正コガ 寺前 13:20~14:50 アドバンス90 (会員常展定) 小玉	10:00~11:00 プロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田 11:40~12:40 セルトル美即ヨガ 寺前 13:20~14:20 オトナのための オールインワンヨガ 原田 15:00~16:00 みるみる食わる 姿勢ピラティス	10:00~11:00 セルトル美聞ヨガ ・ うり 11:40~12:40 スタンダード60 古家 13:20~14:20 骨盤矯正ヨガ ・ 寺前
e 免疫セラピーヨガ 小玉 11:40~12:40 スタンダード60 古家 13:20~14:20 腸活ヨガッc.2 原田 15:00~15:45 Best Drum Diet3.0 二の腕背中左右tion	• –	用コリラックスヨガ ・	ピラディスプートキャンプ 小玉 11:40~12:40 骨盤矯正ヨガ 寺前 13:20~14:50 アドパンス90 (金食棒服定)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田 11:40~12:40 セルトル美調ヨガ 寺前 13:20~14:20 オトナのための オールインワンヨガ 原田 15:00~16:00 みるみる変わる 変勢ピラティス	セルトル美加ヨガ 11:40~12:40 スタンダード60 古家 13:20~14:20 骨盤増加三3ガ 寺前
小玉  11:40~12:40 スタンダード60 古家  13:20~14:20 腸活ヨガver-2 原田  15:00~15:45 Best Drum Diet3.0 二の解腎中枢柱ion	• –	************************************	小玉 11:40~12:40 骨整矯正37 寺前 13:20~14:50 アドバンス90 (会員権限度)	FRUITY DIET 原田  11:40~12:40 セルトル美脚ヨガ 寺前  13:20~14:20 オトナのための オールインワンヨガ 原田  15:00~16:00 みるみる変わる 変勢ピラティス	11:40~12:40 スタンダード60 古家 13:20~14:20 骨盤矯正ヨガ 寺前 15:00~16:00 スタンダード60
スタンダード60 古家 13:20~14:20 腸活ヨガver.2 原田 15:00~15:45 Best Drum Diet3.0 二の腕骨中左右tion	• –	もも見コガティス 小玉 13:20~14:20 スタンダード60 寺前 15:00~16:00 臓トレ ピューティーヨガ	骨盤矯正ヨガ 寺前 13:20~14:50 アドパンス90 (会員様限定)	11:40~12:40 セルトル美国コガ 寺前 13:20~14:20 オトナのための オールインワンヨガ 原田 15:00~18:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス	スタンゲード60 古家 18:20~14:20 骨盤増正ヨガ 寺前 15:00~16:00 スタンゲード60
スタンダード60 古家 13:20~14:20 腸活ヨガver.2 原田 15:00~15:45 Best Drum Diet3.0 二の腕骨中左右tion	• –	もも見コガティス 小玉 13:20~14:20 スタンダード60 寺前 15:00~16:00 臓トレ ピューティーヨガ	骨盤矯正ヨガ 寺前 13:20~14:50 アドパンス90 (会員様限定)	セルトル美国ヨガ 中間 13:20~14:20 オトナのための オールインワンヨガ 原田 15:00~16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス	スタンゲード60 古家 13:20~14:20 骨盤矯正ヨガ 寺前 15:00~18:00 スタンゲード60
古家 13:20~14:20 最活コガver.2 原田 15:00~15:45 Best Drum Diet3.0 二の教育中長村tion	• –	小玉 13:20~14:20 スタンダード80 寺前 15:00~16:00 臓トレ ビューティーヨガ	寺前 13:20~14:50 アドパンス90 (会員様限定)	13:20~14:20 オトナのための オールインワンヨガ 原田 15:00~18:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス	古家 13:20~14:20 骨盤矯正ヨガ 寺前 15:00~18:00 スタンゲード60
勝括ヨガver.2 原田 15:00~15:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition	• –	スタンダード60	アドパンス90 (会員様限定)	オトナのための オールインワンヨガ 原田 15:00~16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス	骨整備正コガ 寺前 15:00~16:00 スタンダード60
15:00~15:45 Best Drum Diet3.0 二の腕骨中左右tion	• –	寺前 15:00~16:00 <u>単</u> トレ ピューティーヨガ	(会員様限定)	オールインワンヨガ 原田 15:00~16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス	寺前 15:00~16:00 スタンダード60
Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition	• –	<b>膣</b> トレ ビューティーヨガ	, T. E.	15:00~16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス	スタンダード60
Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition	• –	<b>膣</b> トレ ビューティーヨガ		みるみる変わる 姿勢ピラティス	スタンダード60
二の腕背中Edition	休	ビューティーヨガ		姿勢ピラティス	
	<b>1/</b> N			小玉	H-55
16:40~17:40 オトナのための	日				
オールインワンヨガ 原田	н	17:40~18:40	17:40~18:40	17:40~18:40	17:40~18:28 ピラティスブートキャ
		西山	原田	古家	小玉
H					
		19:20~20:20 背中美人ヨガ	19:20~20:20 スタンダード60	19:20~20:20 はじめてのパワーヨガ	19:20~20:20 リンパデトックスヨ:
		原田	西山	(会員様限定)小玉	西山
		21:00~22:00 スタンダード60 古家	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 西山	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ	21:00~22:00 美ポディフロー ピラティス
				小玉	小玉
	原田	原田	原田 17:40~18:40 リンパデトックスヨガ 西山 19:20~20:20 青中美人ヨガ 原田 21:00~22:00 スタンダード60	原田 17:40~18:40 Sound Feel Yoga ver.2 原田 19:20~20:20 常中美人日ガ 原田 19:20~20:20 常中美人日ガ 原田 21:00~22:00 スタンダード60 西山 21:00~22:00 スタンダード60 プンパデトックスヨガ	17:40~18:40

## ゆめタウン姫路店【8月24日~8月31日スケジュール】

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
9:00		-,,,				-71	•,,, • • • · · · · · · ·	
10:00	10:00~11:00 セルトル美脚ヨガ 寺前	10:00~11:00 リンパデトックスヨガ 西山		10:00~11:00 セルトル美脚ヨガ 寺前	10:00~11:00 オトナのための オールインワンヨガ	10:00~11:00 肩コリラックスヨガ 寺前	10:00~11:00 もも尻ヨガティス 小玉	10:00~11:00 骨盤矯正ヨガ 寺前
11:00					原田			
12:00	11:40~12:40 スタンダード60 西山	11:40~12:40 背中美人ヨガ 原田		11:40~12:40 スタンダード60 古家	11:40~12:40 セルトル美脚ヨガ 寺前	11:40~12:40 スタンダード60 西山	11:40~12:40 リンパデトックスヨガ 西山	11:40~12:40 スタンダード60 古家
13:00	13:20~14:20	13:20~14:20		13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:20	13:20~14:05
14:00	肩コリラックスヨガ 寺前	スタンダード60 古家		パワーヨガAdvance (会員様限定)寺前	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 原田	セルトル <b>美脚</b> ヨガ 寺前	スタンダード60 西山	Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 小玉
			定					
15:00	15:00~16:00 Sound Feel Yoga ver.2 原田	15:00~16:00 腸活ヨガver.2 原田	, –		15:00~16:00 Sound Feel Yoga ver.2 原田	15:00~16:00 リンパデトックスヨガ 西山	15:00~15:45 ピラティスプートキャンプ 小玉	15:00~16:00 リンパデトックスヨガ 西山
16:00			休					
17:00	16:40~17:40 スタンダード60 古家	16:40~17:40 ホットピラティス 原田	日		17:10~18:10			16:40~17:40 はじめてのパワーヨカ゚ (会員様限定)小玉
18:00				17:40~18:40 みるみる変わる 姿勢ピラティス	スタンダード60 西山	17:40~18:40 美ポディフロー ピラティス	17:40~18:40 スタンダード60 古家	
	18:30~19:30 腸活ヨガver.2			原田	18:40~19:20 EXパワーヨガ	小玉		18:30~19:30 スタンダード60
19:00	原田			19:20~20:20 スタンダード60 西山	・ (会員様限定) 小玉	19:20~20:20 スタンダード60 古家	19:20~20:20 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ	古家
20:00				ΖДЩ		H#	小玉	
21:00				21:00~22:00 背中美人ヨガ 原田	21:00~22:00 膣トレ ビューティーヨガ	21:00~21:45 ピラティスブートキャンプ 小玉	21:00~22:00 免疫セラピーヨガ 小玉	
22:00					小玉			