

ゆめタウン姫路店【11月1日～11月8日スケジュール】

2024年11月8日更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:00～11:00 肩コリラックスヨガ (90分) 寺前	全店研修	全店研修	定休日	10:00～11:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) 小玉	10:00～11:00 青盤矯正ヨガ (90分) 寺前	10:00～11:00 エアロピヨガ (90分) 原田	10:00～11:00 スタンダード80 (90分) 古家
11:40～12:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (90分) 原田				11:40～12:40 リンパデトックスヨガ (90分) 古家	11:40～13:10 アドバンス80 (会員様限定)(90分) 小玉	11:40～12:40 スタンダード80 (90分) 古家	11:40～12:40 セルトル美脚ヨガ (90分) 寺前
13:20～14:05 BEAT CORE HIT (45分) 寺前				13:20～14:20 美ボディフロー ピラティス (90分) 小玉	13:50～14:50 肩コリラックスヨガ (90分) 寺前	13:20～14:20 背中美人ヨガ (90分) 原田	13:20～14:20 リンパデトックスヨガ (90分) 古家
15:00～16:00 腸活ヨガ ver.2 (90分) 原田				15:00～16:00 スタンダード80 (90分) 古家		15:00～16:00 リンパデトックスヨガ (90分) 古家	15:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(90分) 寺前
17:40～18:40 スタンダード80 (90分) 古家				17:40～18:40 Sound Feel Yoga ver.2(90分) 原田	17:40～18:40 全身ととのう 褒たまんまヨガ (90分) 小玉	17:40～18:40 セルトル美脚ヨガ (90分) 寺前	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (90分) 原田
19:20～20:20 背中美人ヨガ (90分) 原田				19:20～20:20 スタンダード80 (90分) 西山	19:20～20:20 リンパデトックスヨガ (90分) 西山	19:20～20:20 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(90分) 小玉	19:20～20:20 リンパデトックスヨガ (90分) 西山
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (90分) 古家				21:00～22:00 ココカラダ リセットヨガ (90分) 原田	21:00～21:45 ピラティス フットキャンフ (45分) 小玉	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (90分) 寺前	21:00～22:00 ホットピラティス (90分) 原田

ゆめタウン姫路店【11月9日～11月16日スケジュール】

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00～11:00 リンパデトックスヨガ (90分) 古家	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (90分) 小玉	全店研修	10:00～11:00 子宮温活ヨガ (90分) 小玉	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ (90分) 西山	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ (90分) 寺前	10:00～11:00 スタンダード80 (90分) 西山	10:00～11:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(90分) 小玉
11:40～12:40 全身ととのう 褒たまんまヨガ (90分) 小玉	11:40～12:40 背中美人ヨガ (90分) 寺前		11:40～12:40 スタンダード80 (90分) 西山	11:40～12:40 セルトル美脚ヨガ (90分) 寺前	11:40～12:40 スタンダード80 (90分) 古家	11:40～12:40 背中美人ヨガ (90分) 寺前	11:40～12:40 リンパデトックスヨガ (90分) 西山
13:20～14:20 スタンダード80 (90分) 西山	13:20～14:20 肩コリラックスヨガ (90分) 小玉		13:20～14:05 ピラティス フットキャンフ (45分) 小玉	13:20～14:20 スタンダード80 (90分) 西山	13:20～14:20 青盤矯正ヨガ (90分) 寺前	13:20～14:20 リンパデトックスヨガ (90分) 西山	13:20～14:20 Sound Feel Yoga ver.2(90分) 小玉
15:00～16:00 子宮温活ヨガ (90分) 小玉	15:00～16:00 スタンダード80 (90分) 西山		15:00～15:45 BEAT CORE HIT (45分) 寺前	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ (90分) 古家	15:00～16:00 ココカラダ リセットヨガ (90分) 原田	16:40～17:40 スタンダード80 (90分) 古家	18:30～19:30 背中美人ヨガ (90分) 原田
16:40～17:40 リンパデトックスヨガ (90分) 西山	16:40～17:25 BEAT CORE HIT (45分) 寺前		17:40～18:40 パワーヨガAdvance (会員様限定)(90分) 寺前	17:40～18:40 リンパデトックスヨガ (90分) 古家	17:40～18:40 ホットピラティス (90分) 原田	17:10～18:10 腸活ヨガ ver.2 (90分) 原田	
18:30～19:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (90分) 小玉			19:20～20:20 リンパデトックスヨガ (90分) 古家	19:20～20:20 美ボディフロー ピラティス (90分) 小玉	19:20～20:20 スタンダード80 (90分) 西山	19:20～20:20 スタンダード80 (90分) 古家	
			21:00～22:00 背中美人ヨガ (90分) 寺前	21:00～22:00 スタンダード80 (90分) 古家	21:00～22:00 エアロピヨガ (90分) 原田	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (90分) 原田	

- ◆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。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



ゆめタウン姫路店【11月17日～11月24日スケジュール】

2024年11月8日更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00～11:00 骨盤矯正ヨガ (80分)	定休日	10:00～11:00 スタンダード80 (80分)	10:00～11:00 背中美人ヨガ (80分)	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ (80分)	10:00～11:00 パワーヨガAdvance (会員権限定)(80分)	10:00～11:00 ココカラダ リセットヨガ (80分)	10:00～11:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分)
寺前		古家	寺前	西山	寺前	原田	原田
11:40～12:40 スタンダード80 (80分)		11:40～12:40 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	11:40～12:40 スタンダード80 (80分)	11:40～12:25 BEAT CORE HIT (45分)	11:40～12:40 リンパデトックスヨガ (80分)	11:40～12:40 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	11:40～12:40 肩コリラックスヨガ (80分)
古家		原田	古家	寺前	西山	小玉	寺前
13:20～14:20 パワーヨガAdvance (会員権限定)(80分)		13:20～14:20 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	13:20～14:20 はじめてのパワーヨガ (会員権限定)(80分)	13:20～14:20 スタンダード80 (80分)	13:20～14:20 セルトル美脚ヨガ (80分)	13:20～14:20 リンパデトックスヨガ (80分)	13:20～14:20 美ボディフロー ピラティス (80分)
寺前		小玉	小玉	西山	寺前	古家	原田
15:00～16:00 リンパデトックスヨガ (80分)		15:00～16:00 肩活ヨガ ver.2 (80分)		15:00～16:00 肩コリラックスヨガ (80分)		15:00～16:00 エアロビヨガ (80分)	15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ (80分)
古家		原田		寺前		原田	寺前
16:40～17:40 エアロビヨガ (80分)						16:40～17:40 子宮温活ヨガ (80分)	16:40～17:40 スタンダード80 (80分)
原田						小玉	西山
						18:30～19:30 ホットピラティス (80分)	
						古家	
			17:40～18:40 セルトル美脚ヨガ (80分)	17:40～18:40 リンパデトックスヨガ (80分)	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	17:10～18:40 アドバンスト (会員権限定)(80分)	
			寺前	西山	原田	小玉	
		19:20～20:20 リンパデトックスヨガ (80分)	19:20～20:20 美ボディフロー ピラティス (80分)	19:20～20:20 リンパデトックスヨガ (80分)	19:20～20:20 スタンダード80 (80分)		
		西山	原田	古家	古家		
		21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分)	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分)		
		寺前	西山	原田	小玉		

ゆめタウン姫路店【11月25日～11月30日スケジュール】

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
月	火	水	木	金	土	
定休日	10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ (80分)	10:00～11:00 肩コリラックスヨガ (80分)	10:00～10:45 BEAT CORE HIT (45分)	10:00～11:00 スタンダード80 (80分)	10:00～11:00 美ボディフロー ピラティス (80分)	
	寺前	小玉	寺前	西山	原田	
	11:40～12:40 ホットピラティス (80分)	11:40～12:40 スタンダード80 (80分)	11:40～12:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	11:40～12:40 骨盤矯正ヨガ (80分)	11:40～12:40 スタンダード80 (80分)	
	古家	古家	原田	寺前	古家	
	13:20～14:20 肩コリラックスヨガ (80分)	13:20～14:05 ピラティス フットキッキング (45分)	13:20～14:20 骨盤矯正ヨガ (80分)	13:20～14:20 エアロビヨガ (80分)	13:20～14:20 ココカラダ リセットヨガ (80分)	
	寺前	小玉	寺前	原田	寺前	
	15:00～16:00 スタンダード80 (80分)	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ (80分)	15:00～16:00 背中美人ヨガ (80分)		15:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	
	古家	古家	原田		原田	
					16:40～17:40 リンパデトックスヨガ (80分)	
					西山	
					18:30～19:30 セルトル美脚ヨガ (80分)	
					寺前	
		17:40～18:40 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	17:40～18:40 背中美人ヨガ (80分)	17:40～18:40 子宮温活ヨガ (80分)	17:10～18:10 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	
		小玉	原田	小玉	小玉	
	19:20～20:20 リンパデトックスヨガ (80分)	19:20～20:20 スタンダード80 (80分)	19:20～20:20 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	18:50～19:50 リンパデトックスヨガ (80分)		
	西山	西山	原田	古家		
	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	21:00～22:00 肩活ヨガ ver.2 (80分)	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	20:30～22:00 EVAパワーヨガ (会員権限定)(90分)		
	小玉	原田	小玉	小玉		

【お問い合わせコールセンター】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)