

ゆめタウン光の森店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月16日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 美ボディロー ピラティス(80分)
			内田	牧嶋		インストラクター未定	榎本
			12:00～13:00 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)		12:00～13:00 榎本	12:00～13:00 青盤矯正ヨガ (80分)
			インストラクター未定	菅		榎本	榎本
			14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員権限定)(80分)	14:00～15:00 ホットピラティス (80分)		13:30～14:30 小顔リフトピラティス (80分)	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)
			牧嶋	榎本		榎本	菅
			15:30～16:30 もも原ヨガティス (80分)	15:45～16:45 小顔リフトピラティス (80分)		15:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	
			榎本	榎本		菅	
			17:15～18:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)				
			菅				
			19:00～20:00 青盤矯正ヨガ (80分)				
			榎本				
			14:30～15:30 スタンダード80 (80分)				
			インストラクター未定				
	16:15～17:15 ココロカラダ リセットヨガ(80分)						
	龍川						
	18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ (80分)						
	龍川						
						18:00～19:00 子宮温活ヨガ (80分)	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)
						内田	内田
						19:30～20:30 スタンダード80 (80分)	19:30～20:30 お腹引き締めヨガ (80分)
						岩成	牧嶋
						21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)
						内田	岩成

ゆめタウン光の森店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分)	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分)	10:30～11:30 オトナののための オールインワンヨガ(80分)	10:30～11:30 ホットピラティス (80分)	
内田	菅	牧嶋	榎本		岩成	牧嶋	龍川	
12:00～13:00 スタンダード80 (80分)	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ (80分)	12:00～13:00 腫トレビューティー ヨガ(80分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)		12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	12:00～13:00 小顔リフトピラティス (80分)	12:00～13:00 オトナののための オールインワンヨガ(80分)	
インストラクター未定	菅	牧嶋	内田		内田	榎本	牧嶋	
13:30～14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分)		13:30～14:30 ホットピラティス (80分)	13:30～14:30 スタンダード80 (80分)	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ (80分)	
岩成	内田	岩成	岩成		榎本	岩成	龍川	
15:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	15:00～16:00 もも原ヨガティス (80分)	15:30～16:30 青盤矯正ヨガ (80分)	15:45～16:45 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 お腹引き締めヨガ (80分)	15:00～16:00 スタンダード80 (80分)	
内田	榎本	榎本	インストラクター未定		岩成	牧嶋	インストラクター未定	
		17:15～18:15 スタンダード80 (80分)						
		インストラクター未定						
		19:00～19:45 ピラティス ブートキャンプ(45分)						
		榎本						
18:00～19:00 小顔リフトピラティス (80分)	18:00～19:00 美ボディロー ピラティス(80分)					18:00～19:00 オトナののための オールインワンヨガ(80分)	18:00～19:00 子宮温活ヨガ (80分)	18:00～19:00 お腹引き締めヨガ (80分)
榎本	榎本					牧嶋	内田	牧嶋
19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ (80分)				19:30～20:15 ピラティス ブートキャンプ(45分)	19:30～20:30 スタンダード80 (80分)	19:30～20:30 肩こりリラックスヨガ (80分)	
菅	岩成				榎本	インストラクター未定	榎本	
21:00～22:00 ホットピラティス (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)				21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定)(80分)	
榎本	岩成				菅	菅	榎本	

- ◆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



ゆめタウン光の森店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月16日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 内田	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 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	定休日	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 牧嶋	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 熊川	10:30～11:30 オトナのための オールインヨガ(80分) 牧嶋
12:00～12:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 熊川	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 牧嶋		12:00～13:00 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	12:00～13:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	12:00～13:00 ココロカラダ リセットヨガ(80分) 熊川	12:00～13:00 お腹引き締めヨガ (80分) 牧嶋
13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 熊川	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ(45分) 菅	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅		13:30～14:30 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	13:30～14:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 牧嶋	13:30～14:30 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	13:30～14:30 子宮温活ヨガ (80分) 内田
15:00～16:00 小顔リフトピラティス (80分) 菅	15:30～16:30 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 牧嶋		15:00～16:00 美ボディフロー ピラティス(80分) 牧嶋	15:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 内田	15:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 内田	15:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅
18:00～19:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	17:15～18:15 もも尻ヨガティス (80分) 菅	19:00～20:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅		18:00～18:45 ピラティス ブートキャンプ(45分) 菅	18:00～19:00 子宮温活ヨガ (80分) 内田	18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅	18:00～19:00 ホットピラティス (80分) 菅
19:30～20:30 お腹引き締めヨガ (80分) 牧嶋	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 内田	21:00～22:00 オトナのための オールインヨガ(80分) 牧嶋		19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 内田	19:30～20:30 もも尻ヨガティス (80分) 菅	19:30～20:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 熊川	19:30～20:30 スタンダード80 (80分) 菅
21:00～22:00 オトナのための オールインヨガ(80分) 牧嶋	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 菅			21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 菅	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分) 菅	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 菅	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 菅

ゆめタウン光の森店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 内田	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 菅	定休日	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分) 菅	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 ココロカラダ リセットヨガ(80分) 熊川	10:30～11:30 オトナのための オールインヨガ(80分) 牧嶋	
12:00～13:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 菅		12:00～13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅	12:00～13:00 小顔リフトピラティス (80分) 菅	12:00～13:00 小顔リフトピラティス (80分) 菅	12:00～12:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 熊川	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 内田
14:00～15:00 もも尻ヨガティス (80分) 菅	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定		13:30～14:30 小顔リフトピラティス (80分) 菅	13:30～14:30 小顔リフトピラティス (80分) 菅	13:30～14:30 エアロビヨガ (80分) 菅	13:30～14:30 子宮温活ヨガ (80分) 内田	13:30～14:30 スタンダード80 (80分) インストラクター未定
15:30～16:30 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	15:45～16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 菅		15:00～16:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	15:00～16:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	15:00～16:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	15:00～16:00 子宮温活ヨガ (80分) 内田
17:15～18:15 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	17:15～18:15 スタンダード80 (80分) インストラクター未定		18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 内田	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 内田	18:00～19:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 内田	18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス(80分) 菅	18:00～19:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 牧嶋
19:00～20:00 美ボディフロー ピラティス(80分) 菅	19:00～20:00 美ボディフロー ピラティス(80分) 菅		19:30～20:30 子宮温活ヨガ (80分) 内田	19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅	19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 菅	19:30～20:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 熊川	19:30～20:30 エアロビヨガ (80分) 菅
21:00～22:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定		21:00～22:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 内田	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 牧嶋	21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分) 菅

【お問い合わせコールセンター】0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外に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)