光の森店【4月1日～4月8日スケジュール】

2024年 3月 15日更新

	4月 1日(月)	4月 2日(火)	4月 3日(水)	4月 4日(木)	4月 5日(金)	4月 6日(土)	4月 7日(日)	4月 8日(月)
9:00	定休日							定休日
10:00		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 内田	10:30～11:30 スタンダード60 内田	10:30～11:30 背中美人ヨガ 川瀬	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 川合	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 牧嶋	
11:00								
12:00		12:00～13:00 ダイエットヨガ 牧嶋	12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川合	12:00～13:00 スタンダード60 内田	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 内田	
13:00		13:30～14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	13:30～14:30 Sound Feel Yoga ver.2 内田	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 川合	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 川合	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田	
14:00		15:00～16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 牧嶋	15:00～16:00 腹トレ ビューティーヨガ 牧嶋	15:00～16:00 ホットピラティス 川合	15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 内田	15:30～16:30 スタンダード60 内田	15:45～16:45 背中美人ヨガ 川瀬	
15:00						17:15～18:15 エアロビヨガ 川瀬		
16:00		18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 熊川	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 川合	18:00～19:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田	18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 大中			
17:00		19:30～20:30 スタンダード60 川合	19:30～20:30 背中美人ヨガ 川瀬	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 川瀬	19:30～20:15 BEAT CORE HIIT 牧嶋	19:00～20:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋		
18:00		21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 熊川	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 川合	21:00～22:00 スタンダード60 内田	21:00～22:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)大中			
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

光の森店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月 9日(火)	4月 10日(水)	4月 11日(木)	4月 12日(金)	4月 13日(土)	4月 14日(日)	4月 15日(月)
9:00							定休日
10:00	10:30～11:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)大中	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 川合	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	10:30～11:30 背中美人ヨガ 大中	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 牧嶋	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	
11:00							
12:00	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 川瀬	12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 川瀬	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 川合	12:00～13:00 スタンダード60 内田	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 内田	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 川合	
13:00	13:30～14:30 オトナのための オールインワンヨガ 大中		13:30～14:30 もも尻ヨガティス 川合	13:30～14:30 腹トレ ビューティーヨガ 大中			
14:00		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川合			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 牧嶋	14:00～15:00 スタンダード60 川瀬	
15:00	15:00～16:00 背中美人ヨガ 川瀬		15:00～16:00 スタンダード60 内田	15:00～16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	15:30～16:30 セルトル美脚ヨガ 川瀬	15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	
16:00							
17:00					17:15～18:15 ホットピラティス 川合		
18:00	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 熊川	18:00～19:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田	18:00～19:00 ココロカラダリセットヨガ 熊川	18:00～19:00 ダイエットヨガ 川合			
19:00	19:30～20:30 もも尻ヨガティス 川合	19:30～20:30 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	19:30～20:30 エアロビヨガ 牧嶋	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 川瀬	19:00～20:00 スタンダード60 内田		
20:00							
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 熊川	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 内田	21:00～22:00 スタンダード60 熊川	21:00～22:00 ホットピラティス 川合			
22:00							

【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)

◆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が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♪

光の森店【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月 16日(火)	4月 17日(水)	4月 18日(木)	4月 19日(金)	4月 20日(土)	4月 21日(日)	4月 22日(月)	4月 23日(火)
9:00							定休日	
10:00	10:30～11:30 ホットピラティス 熊川	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 牧嶋	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	10:30～11:30 スタンダード60 熊川	10:30～11:30 ダイエットヨガ 川合	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 川合		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬
11:00								
12:00	12:00～13:00 スタンダード60 内田	12:00～13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 熊川	12:00～13:00 ココロカラダリセットヨガ 熊川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 牧嶋	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 大中		12:00～13:00 スタンダード60 瀬川
13:00	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 熊川	13:30～14:30 ダイエットヨガ 牧嶋	13:30～14:30 腹トレ ビューティーヨガ 牧嶋	13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 川合	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 大中		13:30～14:30 エアロビヨガ 川瀬
14:00								
15:00	15:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	15:00～16:00 スタンダード60 川瀬	15:00～16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 熊川	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 牧嶋	15:30～16:15 BEAT CORE HIIT 牧嶋	15:45～16:45 ホットピラティス 川合		15:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川合
16:00								
17:00					17:15～18:15 スタンダード60 川瀬			
18:00	18:00～19:00 ダイエットヨガ 牧嶋	18:00～19:00 ホットピラティス 熊川	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 川合	18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬				18:00～19:00 腹トレ ビューティーヨガ 牧嶋
19:00					19:00～20:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)川合			
19:30	19:30～20:30 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川合	19:30～20:30 スタンダード60 川瀬	19:30～20:30 背中美人ヨガ 川瀬				19:30～20:30 ダイエットヨガ 川合
20:00								
21:00	21:00～22:00 エアロビヨガ 川瀬	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 熊川	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 川合	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 牧嶋				21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋
22:00								

光の森店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月 24日(水)	4月 25日(木)	4月 26日(金)	4月 27日(土)	4月 28日(日)	4月 29日(月)	4月 30日(火)
9:00						定休日	
10:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 川合	10:30～11:30 腹トレ ビューティーヨガ 牧嶋	10:30～11:30 エアロビヨガ 牧嶋	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 川合		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 熊川
11:00							
12:00	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 内田	12:00～13:00 もも尻ヨガティス 川合	12:00～13:00 スタンダード60 熊川	12:15～13:15 ダイエットヨガ 川合	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田		12:00～13:00 スタンダード60 瀬川
13:00	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 川合	13:30～14:30 スタンダード60 牧嶋	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 牧嶋				13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 熊川
14:00				14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川合		
15:00		15:00～16:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)川合	15:00～16:00 ホットピラティス 熊川	15:30～16:30 スタンダード60 川合	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 牧嶋		15:00～16:00 背中美人ヨガ 川瀬
16:00							
17:00	17:30～18:30 背中美人ヨガ 川瀬			17:15～18:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 大中			
18:00		18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 熊川	18:00～19:00 スタンダード60 瀬川				18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 川合
19:00	19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 牧嶋	19:30～20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 川瀬	19:00～20:00 オトナのための オールインワンヨガ 大中			19:30～20:15 BEAT CORE HIIT 牧嶋
20:00							
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 川瀬	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 熊川	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬				21:00～22:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)川合
22:00							