

光の森店【5月1日～5月8日スケジュール】

2024年 4月 15日更新

	5月 1日(水)	5月 2日(木)	5月 3日(金)	5月 4日(土)	5月 5日(日)	5月 6日(月)	5月 7日(火)	5月 8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	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 内田	10:30～11:30 ホットピラティス 鹿川	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 鹿川	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 鹿川	定 休 日	10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)川合	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 鹿川
12:00	12:00～13:00 ココロカラダリセットヨガ 鹿川	12:00～13:00 背中美人ヨガ 川瀬	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 内田	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)川合		12:00～13:00 ホットピラティス 鹿川	12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 川瀬
13:00								
14:00	13:30～14:30 ダイエットヨガ 牧嶋	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	14:00～15:00 スタンダード60 鹿川	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 鹿川	14:00～15:00 ココロカラダリセット3が 鹿川		13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鹿川	14:00～15:00 スタンダード60 鹿川
15:00	15:00～16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鹿川	15:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	15:30～16:30 BEAT CORE HIIT 牧嶋	15:30～16:30 スタンダード60 内田	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 牧嶋		15:00～16:00 リンパドレッシング 川合	
16:00								
17:00			17:15～18:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川合	17:15～18:15 もも尻ヨガティス 川合				
18:00	18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 内田	18:00～19:00 オトナのための オールインワンヨガ 大中					18:00～19:00 スタンダード60 内田	18:00～19:00 リンパドレッシング 牧嶋
19:00			19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 牧嶋	19:00～20:00 リンパドレッシング 川合				
20:00	19:30～20:30 エアロビヨガ 川瀬	19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川合				19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 川瀬	19:30～20:30 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 内田	21:00～22:00 ダイエットヨガ 大中				21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 川合	
22:00								

光の森店【5月9日～5月15日スケジュール】

	5月 9日(木)	5月 10日(金)	5月 11日(土)	5月 12日(日)	5月 13日(月)	5月 14日(火)	5月 15日(水)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 川合	10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)川合	10:30～11:30 スタンダード60 内田	定 休 日	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 川合
12:00	12:00～13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	12:00～13:00 肩こりリラックスヨガ 牧嶋	12:15～13:25 【母の日特別企画】 Mother's Day Yoga 内田・川瀬	12:15～13:15 エアロビヨガ 川瀬		12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 牧嶋	12:00～13:00 スタンダード60 内田
13:00							
14:00	13:30～14:30 もも尻ヨガティス 川合	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 川合	14:00～15:00 リンパドレッシング 川合	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋		13:30～14:30 BEAT CORE HIIT 牧嶋	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 川合
15:00	15:00～16:00 スタンダード60 内田	15:00～16:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	15:30～16:30 背中美人ヨガ 川瀬	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 内田		16:00～16:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)川合	16:00～16:00 ビューティーヨガ 大中
16:00							
17:00			17:15～18:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田				
18:00	18:00～19:00 ココロカラダリセット3が 鹿川	18:00～19:00 ホットピラティス 大中				18:00～19:00 スタンダード60 未定	18:00～19:00 エアロビヨガ 牧嶋
19:00			19:00～20:00 スタンダード60 川瀬				
20:00	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 内田			19:30～20:30 ダイエットヨガ 川合	19:30～20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 大中	
21:00	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 鹿川	21:00～22:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)大中			21:00～22:00 リンパドレッシング 川瀬	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	
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▶



光の森店【5月16日～5月23日スケジュール】

	5月 16日(木)	5月 17日(金)	5月 18日(土)	5月 19日(日)	5月 20日(月)	5月 21日(火)	5月 22日(水)	5月 23日(木)
9:00								
10:00								
10:30~11:30	肩コリラックスヨガ 牧嶋	10:30~11:30 スタンダード60 未定	10:30~11:30 背中美人ヨガ 川瀬			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 龍トレ ビューティーヨガ 牧嶋	10:30~11:30 スタンダード60 未定
11:00								
12:00	12:00~13:00 スタンダード60 未定	12:00~13:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)川合	12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ 内田			12:00~13:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬	12:00~13:00 スタンダード60 未定	12:00~13:00 もも尻ヨガティス 川合
13:00								
13:30~14:30	ダイエットヨガ 牧嶋	13:30~14:30 リンパデトックスヨガ 川合				13:30~14:30 ココロカラダリセットヨガ 川瀬	13:30~14:30 エアロビヨガ 川瀬	13:30~14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 川合
14:00			14:00~15:00 スタンダード60 未定					
15:00	16:00~16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	16:00~16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内田	15:30~16:30 ココロカラダリセットヨガ 川瀬			16:00~16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 牧嶋		15:00~16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田
16:00								
17:00			17:15~18:15 Sound Feel Yoga ver.2 内田				17:30~18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	
18:00	18:00~19:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬	18:00~19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 川瀬				18:00~19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬		18:00~19:00 ホットピラティス 川瀬
19:00			19:00~20:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 川瀬				19:00~20:00 スタンダード60 未定	
19:30~20:30	スタンダード60 未定	19:30~20:30 Sound Feel Yoga ver.2 内田				19:30~20:30 背中美人ヨガ 川瀬		19:30~20:30 骨盤矯正ヨガ 内田
20:00								
21:00	21:00~22:00 ココロカラダリセットヨガ 川瀬	21:00~22:00 ホットピラティス 川瀬					20:30~22:00 アドバンス90 (会員様限定) 川合	21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬
22:00						21:00~22:00 スタンダード60 未定		

研修

定休日

光の森店【5月24日～5月31日スケジュール】

	5月 24日(金)	5月 25日(土)	5月 26日(日)	5月 27日(月)	5月 28日(火)	5月 29日(水)	5月 30日(木)	5月 31日(金)
9:00								
10:00								
10:30~11:30	Sound Feel Yoga ver.2 内田	10:30~11:30 スタンダード60 未定	10:30~11:30 肩コリラックスヨガ 牧嶋		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 DEEP FOREST 牧嶋	10:30~11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	10:30~11:30 ホットピラティス 川合
11:00								
12:00	12:00~13:00 リンパデトックスヨガ 川瀬	12:15~13:15 ダイエットヨガ 川合	12:15~13:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)川合		12:00~13:00 スタンダード60 未定	12:00~12:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 牧嶋	12:00~13:00 スタンダード60 未定	12:00~13:00 骨盤矯正ヨガ 内田
13:00								
13:30~14:30	背中美人ヨガ 川瀬				13:30~14:30 リンパデトックスヨガ 川瀬	13:30~14:30 スタンダード60 未定	13:30~14:30 背中美人ヨガ 川瀬	13:30~14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 川合
14:00		14:00~15:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	14:00~15:00 スタンダード60 未定					
15:00	15:00~16:00 スタンダード60 未定	15:30~16:30 ホットピラティス 川瀬	15:45~16:45 セルトル美脚ヨガ 川合		15:00~16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内田	16:00~16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川合	16:00~16:00 もも尻ヨガティス 川合	15:00~16:00 スタンダード60 未定
16:00								
17:00		17:15~18:15 龍トレ ビューティーヨガ 牧嶋						
18:00	18:00~19:00 ココロカラダリセットヨガ 川瀬				18:00~19:00 ダイエットヨガ 牧嶋	18:00~19:00 スタンダード60 未定	18:00~19:00 骨盤矯正ヨガ 内田	18:00~19:00 エアロビヨガ 川瀬
19:00		19:00~19:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 川瀬						
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 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)川合	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田	19:30~20:30 龍トレ ビューティーヨガ 牧嶋
20:00								
21:00	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 川瀬				21:00~22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	21:00~22:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田	21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ 川合	21:00~22:00 スタンダード60 未定
22:00								

定休日