

光の森店【6月1日～6月8日スケジュール】

2024年 5月 15日更新

	6月 1日(土)	6月 2日(日)	6月 3日(月)	6月 4日(火)	6月 5日(水)	6月 6日(木)	6月 7日(金)	6月 8日(土)
9:00			定 休 日					
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 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬		10:30～11:30 ダイエットヨガ 牧嶋	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 川合	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 牧嶋	10:30～11:30 BEAT CORE HIT 牧嶋
12:00	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 川合	12:15～13:15 スタンダード60 菅		12:00～13:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	12:00～13:00 エアロビヨガ 川瀬	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鹿川	12:00～13:00 スタンダード60 菅	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 川合
13:00				13:30～14:30 スタンダード60 菅	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 内田	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 鹿川	13:30～14:30 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 仲原
14:00	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 牧嶋	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田		15:00～16:00 腫トレ ビューティーヨガ 牧嶋	15:00～16:00 スタンダード60 菅	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 川合	15:00～16:00 背中美人ヨガ 川瀬	15:30～16:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)川合
15:00	15:30～16:30 背中美人ヨガ 川瀬	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 牧嶋						
16:00								
17:00	17:15～18:15 スタンダード60 菅							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 スタンダード60 仲原	18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 川合	18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 内田	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田	
19:00	19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 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 スタンダード60 仲原	19:30～20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田
20:00								19:00～20:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬
21:00				21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	21:00～22:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)川合	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田	21:00～22:00 スタンダード60 仲原	
22:00								

光の森店【6月9日～6月15日スケジュール】

	6月 9日(日)	6月 10日(月)	6月 11日(火)	6月 12日(水)	6月 13日(木)	6月 14日(金)	6月 15日(土)
9:00		定 休 日					
10:00							
11:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 内田		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 川合	10:30～11:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)川合	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川合	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 川瀬
12:00	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 川合		12:00～13:00 スタンダード60 仲原	12:00～13:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	12:00～13:00 背中美人ヨガ 川瀬	12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) 牧嶋
13:00							
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬		13:30～14:30 ホットピラティス 川合	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	13:30～14:30 スタンダード60 仲原	13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の酔音中Edition 川合	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 川瀬
15:00			15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 内田		15:00～16:00 腫トレ ビューティーヨガ 牧嶋		
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 仲原						15:30～16:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内田
17:00							17:15～18:15 スタンダード60 仲原
18:00			18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	18:00～19:00 エアロビヨガ 川瀬	18:00～19:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川合	18:00～19:00 スタンダード60 菅	
19:00							19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 内田
20:00			19:30～20:30 背中美人ヨガ 川瀬	19:30～20:30 肩コリラックスヨガ 牧嶋	19:30～20:30 スタンダード60 菅	19:30～20:30 ダイエットヨガ 牧嶋	
21:00			21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	21:00～22:00 スタンダード60 菅	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 川合	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田	
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【6月16日～6月24日スケジュール】

	6月 16日(日)	6月 17日(月)	6月 18日(火)	6月 19日(水)	6月 20日(木)	6月 21日(金)	6月 22日(土)	6月 23日(日)	
9:00		定 休 日							
10:00									
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 仲原			10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 藤川	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 菅	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 藤川	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 内田	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋
12:00				12:00～13:00 ダイエットヨガ 牧嶋	12:00～13:00 スタンダード60 菅	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 牧嶋	12:00～13:00 ココロカラダリセットヨガ 藤川	12:15～13:15 ホットピラティス 藤川	12:15～13:15 スタンダード60 菅
13:00									
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田			13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 藤川	13:30～14:30 腫トレ ビューティーヨガ 牧嶋	13:30～14:30 背中美人ヨガ 川瀬	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 菅	14:00～15:00 ダイエットヨガ 牧嶋
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 肩コリリラックスヨガ 牧嶋	15:00～16:00 スタンダード60 仲原		
16:00	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋							15:30～16:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 牧嶋	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 川瀬
17:00					17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内田			17:15～18:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸背中Edition 藤川	
18:00				18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 川瀬		18:00～19:00 スタンダード60 仲原	18:00～19:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田		
19:00					19:00～20:30 アドバンス90 (金具横断定) 川瀬			19:00～20:00 腸活ヨガ ver.2 牧嶋	
20:00				19:30～20:30 スタンダード60 菅		19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	19:30～20:30 スタンダード60 仲原		
21:00				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬	21:00～22:00 スタンダード60 仲原	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 内田		
22:00									

光の森店【6月25日～6月30日スケジュール】

	6月 24日(月)	6月 25日(火)	6月 26日(水)	6月 27日(木)	6月 28日(金)	6月 29日(土)	6月 30日(日)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 菅	10:30～11:30 背中美人ヨガ 川瀬	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 藤川	10:30～11:30 スタンダード60 仲原	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 牧嶋
12:00		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 リンパデトックスヨガ 川瀬	12:00～13:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田	12:00～13:00 スタンダード60 仲原	12:15～13:15 肩コリリラックスヨガ 牧嶋	12:15～13:15 背中美人ヨガ 川瀬
13:00							
14:00	13:30～14:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	13:30～14:30 スタンダード60 仲原	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 藤川	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	
15:00		15:00～16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	15:00～16:00 スタンダード60 仲原	15:00～16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田		15:30～16:30 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	15:45～16:45 スタンダード60 菅
16:00							
17:00						17:15～18:15 背中美人ヨガ 川瀬	
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 仲原	18:00～19:00 ホットピラティス 藤川	18:00～19:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	18:00～19:00 ダイエットヨガ 牧嶋			
19:00						19:00～20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	
20:00	19:30～20:30 背中美人ヨガ 川瀬	19:30～20:30 スタンダード60 菅	19:30～20:30 腸活ヨガ ver.2 牧嶋	19:30～20:30 スタンダード60 菅			
21:00	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 藤川	21:00～22:00 スタンダード60 菅	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 川瀬			
22:00							