

光の森店【9月1日～9月8日スケジュール】

2024年9月2日更新

	9月 1日(日)	9月 2日(月)	9月 3日(火)	9月 4日(水)	9月 5日(木)	9月 6日(金)	9月 7日(土)	9月 8日(日)	
9:00		定 休 日							
10:00									
11:00	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 牧嶋			10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 内田	10:30～11:30 スタンダード60 仲原	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 菅	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 川瀬	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 牧嶋
12:00									
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 仲原			12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 菅	12:00～13:00 エアロビヨガ 川瀬	12:00～13:00 スタンダード60 仲原	12:00～13:00 スリムアッププレス 内田	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 牧嶋	12:15～13:15 スタンダード60 仲原
13:00									
14:00	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 スタンダード60 菅	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 仲原	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 内田	14:00～15:00 スタンダード60 仲原	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田
15:00				15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 内田	15:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 仲原	15:00～16:00 セルトル奥脚ヨガ 川瀬		
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 菅							15:30～16:30 免疫セラピーヨガ 川瀬	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋
17:00								17:15～18:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 未定	
18:00			18:00～19:00 スタンダード60 仲原	18:00～19:00 腸活ヨガ ver.2 牧嶋	18:00～19:00 スリムアッププレス 内田	18:00～19:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋			
19:00							19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 菅		
20:00			19:30～20:15 ピラティスブートキャンプ 川瀬	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田	19:30～20:30 スタンダード60 菅	19:30～20:30 免疫セラピーヨガ 川瀬			
21:00			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 仲原	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 牧嶋			
22:00									

光の森店【9月9日～9月15日スケジュール】

	9月 9日(月)	9月 10日(火)	9月 11日(水)	9月 12日(木)	9月 13日(金)	9月 14日(土)	9月 15日(日)
9:00							
10:00		10:30～11:30 スタンダード60 仲原	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 大中	10:30～11:30 背中美人ヨガ 川瀬	10:30～11:30 ホットピラティス 大中	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 仲原	10:30～11:30 エアロビヨガ 川瀬
11:00							
12:00		12:00～13:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 仲原	12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ 大中	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 内田	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 内田
13:00							
14:00	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 仲原	13:30～14:30 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	13:30～14:30 スリムアッププレス 内田	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 川瀬	14:00～15:00 スタンダード60 仲原	
15:00		16:00～16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田		16:00～16:00 肩コリラックスヨガ 大中	16:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	16:30～16:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内田	16:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 内田
16:00							
17:00						17:15～18:15 スタンダード60 菅	
18:00	18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 牧嶋	18:00～19:00 スリムアッププレス 内田	18:00～19:00 フェイスアップヨガ 内田	18:00～19:00 スタンダード60 菅			
19:00						19:00～20:00 背中美人ヨガ 川瀬	
20:00	19:30～20:30 スタンダード60 菅	19:30～20:30 免疫セラピーヨガ 川瀬	19:30～20:30 ホットピラティス 大中	19:30～20:15 ピラティスブートキャンプ 川瀬			
21:00	0:00～0:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)牧嶋	21:00～22:00 スタンダード60 菅	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 菅			
22:00							

定
休
日

【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【9月16日～9月23日スケジュール】

	9月 16日(月)	9月 17日(火)	9月 18日(水)	9月 19日(木)	9月 20日(金)	9月 21日(土)	9月 22日(日)	9月 23日(月)
9:00								
10:00								
11:00		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 CORE HIIT 牧嶋	10:30～11:30 スタンダード60 菅	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 仲原	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 川瀬	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	
12:00		12:00～13:00 スタンダード60 菅	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 仲原	12:00～13:00 スリムアッププレス 内田	12:00～13:00 免疫セラピーヨガ 川瀬	12:15～13:15 スタンダード60 菅	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 牧嶋	
13:00								
14:00		13:30～14:30 スリムアッププレス 内田	13:30～14:30 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 菅	13:30～14:30 スタンダード60 仲原	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	
15:00		16:00～16:00 リンパデトックスヨガ 菅	15:00～16:00 スタンダード60 菅	15:00～16:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 内田	16:00～16:00 背中美人ヨガ 川瀬	15:30～16:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	16:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 川瀬	
16:00								
17:00						17:15～18:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 牧嶋		
18:00		18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 内田	18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 菅			
19:00						19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 内田		
20:00		13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 仲原	19:30～20:30 スタンダード60 仲原	19:30～20:30 免疫セラピーヨガ 川瀬	19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2 内田			
21:00		21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 川瀬	21:00～22:00 スタンダード60 仲原	21:00～22:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 内田			
22:00								

定休日

定休日

光の森店【9月24日～9月30日スケジュール】

	9月 24日(火)	9月 25日(水)	9月 26日(木)	9月 27日(金)	9月 28日(土)	9月 29日(日)	9月 30日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 内田	10:30～11:30 スタンダード60 仲原	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 内田	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	10:30～11:30 肩コリラクゼーション 牧嶋	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 川瀬	
12:00	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 菅	12:00～13:00 背中美人ヨガ 川瀬	12:00～13:00 スタンダード60 菅	12:00～13:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 内田	12:15～13:15 エアロピヨガ 川瀬	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	
13:00							
14:00	13:30～14:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 内田	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 内田	13:30～14:30 スリムアッププレス 内田	13:30～14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 菅	14:00～15:00 スリムアッププレス 内田	
15:00	15:00～16:00 スタンダード60 菅	15:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 仲原	15:00～16:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	16:30～16:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)牧嶋	16:45～16:45 リンパデトックスヨガ 仲原	
16:00							
17:00					17:15～18:15 免疫セラピーヨガ 川瀬		
18:00	18:00～19:00 免疫セラピーヨガ 川瀬	18:00～19:00 スタンダード60 菅	18:00～19:00 肩コリラクゼーション 牧嶋	18:00～19:00 エアロピヨガ 川瀬			
19:00					19:00～20:00 スタンダード60 仲原		
20:00	19:30～20:30 スタンダード60 菅	19:30～20:30 スリムアッププレス 内田	19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 菅			
21:00	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 川瀬	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 牧嶋	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	21:00～22:00 スタンダード60 菅			
22:00							

定休日