

光の森店【7月1日～7月8日スケジュール】

2024年 6月 15日更新

	7月 1日(月)	7月 2日(火)	7月 3日(水)	7月 4日(木)	7月 5日(金)	7月 6日(土)	7月 7日(日)	7月 8日(月)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ホットピラティス 龍川	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	10:30～11:30 みんととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	10:30～11:30 背中美人ヨガ 川瀬	10:30～11:30 スタンダード60 仲原		
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 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 牧嶋	12:00～13:00 スタンダード60 仲原	12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	12:15～13:15 スタンダード60 仲原	12:15～13:15 リンパドレッシング 川瀬		
13:00								
14:00	13:30～14:30 ココロカラダリセットヨガ 龍川	13:30～14:30 スタンダード60 仲原	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内田	13:30～14:30 Sound Feel Yoga ver.2 内田		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 龍川	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	
15:00								
16:00		15:00～16:00 フェイスアップヨガ 内田	15:00～16:00 セルト美脚ヨガ 川瀬	15:00～16:00 スタンダード60 菅		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 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	
17:00								
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 仲原	18:00～19:00 リンパドレッシング 川瀬	18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	18:00～19:00 肩こりリリースヨガ 牧嶋		17:15～18:00 Beat Drum Diet3.0 二の贈育中Edition 龍川		
19:00						19:00～20:00 腸活ヨガ ver.2 牧嶋		
20:00	19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2 内田	19:30～20:30 スタンダード60 菅	19:30～20:30 リンパドレッシング 川瀬	19:30～20:30 スタンダード60 仲原				
21:00	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	21:00～22:00 背中美人ヨガ 川瀬	21:00～22:00 スタンダード60 菅	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)牧嶋				
22:00								

定休日

定休日

光の森店【7月9日～7月15日スケジュール】

	7月 9日(火)	7月 10日(水)	7月 11日(木)	7月 12日(金)	7月 13日(土)	7月 14日(日)	7月 15日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 セルト美脚ヨガ 龍川	10:30～11:30 スタンダード60 菅	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 内田	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	
12:00	12:00～13:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)牧嶋	12:00～13:00 腸活ヨガ ver.2 牧嶋	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の贈育中Edition 龍川	12:00～13:00 スタンダード60 菅	12:15～13:15 みんととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 内田	
13:00							
14:00	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 龍川	13:30～14:30 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	13:30～14:30 スタンダード60 菅	13:30～14:30 腫トレ ビューティーヨガ 牧嶋	14:00～15:00 スタンダード60 菅	14:00～15:00 背中美人ヨガ 川瀬	
15:00	15:00～16:00 スタンダード60 仲原		15:00～16:00 ココロカラダリセットヨガ 龍川	15:00～16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田	15:30～16:30 ホットピラティス 龍川	15:45～16:45 スタンダード60 仲原	
16:00							
17:00					17:15～18:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 龍川		
18:00	18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 内田	18:00～19:00 背中美人ヨガ 川瀬	18:00～19:00 腸活ヨガ ver.2 牧嶋	18:00～19:00 スタンダード60 仲原			
19:00					19:00～20:00 フェイスアップヨガ 内田		
20:00	19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	19:30～20:30 セルト美脚ヨガ 川瀬	19:30～20:30 リンパドレッシング 川瀬			
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 菅	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 内田			
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 ※受付時間以外に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。

レッスンのWEB予約はこちらから▶

◆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。



