

光の森店【8月1日～8月8日スケジュール】

2024年 7月 15日更新

	8月 1日(木)	8月 2日(金)	8月 3日(土)	8月 4日(日)	8月 5日(月)	8月 6日(火)	8月 7日(水)	8月 8日(木)
9:00					定 休 日			
10:00								
11:00	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 鹿川	10:30～11:30 スタンダード60 仲原	10:30～11:30 青中美人ヨガ 川瀬	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 仲原		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 内田	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 川瀬	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 菅
12:00	12:00～13:00 ココカラダリセットヨガ 鹿川	12:00～13:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 牧嶋	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内田		12:00～13:00 スタンダード60 仲原	12:00～13:00 肩コリリラックスヨガ 牧嶋	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 鹿川
13:00								
14:00	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 仲原	14:00～15:00 スタンダード60 菅	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋		13:30～14:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 牧嶋	13:30～14:30 スタンダード60 仲原	13:30～14:30 ホットピラティス 鹿川
15:00	15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 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 パワーヨガAdvance (会員様限定)牧嶋	15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田		15:00～16:00 免疫セラピーヨガ 川瀬		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 骨盤矯正ヨガ 内田					
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 仲原	18:00～19:00 免疫セラピーヨガ 川瀬				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 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬
19:00			19:00～20:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田					
20:00	19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 川瀬	19:30～20:30 スタンダード60 菅				19:30～20:30 青中美人ヨガ 川瀬	19:30～20:30 スタンダード60 菅	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 仲原
21:00	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 川瀬				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 菅	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【8月9日～8月15日スケジュール】

	8月 9日(金)	8月 10日(土)	8月 11日(日)	8月 12日(月)	8月 13日(火)	8月 14日(水)	8月 15日(木)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内田	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 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 ココカラダリセットヨガ 鹿川	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 セルトル美脚ヨガ 川瀬
12:00	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 仲原	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 牧嶋	12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 川瀬		12:00～13:00 ホットピラティス 鹿川	12:00～12:45 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 鹿川	12:00～13:00 スタンダード60 仲原
13:00							
14:00	13:30～14:30 Sound Feel Yoga ver.2 内田	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬	14:00～15:00 肩コリリラックスヨガ 牧嶋		13:30～14:30 スタンダード60 菅	13:30～14:30 ココカラダリセットヨガ 鹿川	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬
15:00	15:00～16:00 スタンダード60 菅	15:30～16:30 リンパデトックスヨガ 仲原	15:45～16:45 スタンダード60 菅		15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 菅	15:00～16:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 仲原
16:00							
17:00		17:15～18:15 スタンダード60 菅					
18:00	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 菅				18:00～19:00 スタンダード60 仲原	18:00～18:45 ピラティスブートキャンプ 川瀬	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 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 HERBAL RELAX 牧嶋	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 仲原	19:30～20:30 スタンダード60 菅
20:00	19:30～20:30 青中美人ヨガ 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 パワーヨガAdvance (会員様限定)牧嶋	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 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。



