

光の森店【10月1日～10月8日スケジュール】

2024年9月15日更新

	10月 1日(火)	10月 2日(水)	10月 3日(木)	10月 4日(金)	10月 5日(土)	10月 6日(日)	10月 7日(月)	10月 8日(火)	
9:00									
10:00									
11:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 内田	10:30～11:30 ダイエットヨガ 牧嶋	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	10:30～11:30 スリムアッププレス 内田	10:30～11:30 スタンダード60 仲原	10:30～11:30 エアロピヨガ 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 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	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 菅	12:00～13:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 内田	12:15～13:15 背中美人ヨガ 川瀬	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 牧嶋		12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 仲原	
13:00							定 休 日		
14:00	13:30～14:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 内田	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 菅	13:30～14:30 Sound Feel Yoga ver.2 内田	13:30～14:30 スタンダード60 仲原	14:00～15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 牧嶋	14:00～15:00 ダイエットヨガ 牧嶋			13:30～14:30 背中美人ヨガ 川瀬
15:00	15:00～16:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	15:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)牧嶋	15:00～16:00 スタンダード60 菅	15:00～16:00 肩コリラクゼーション 牧嶋	15:30～16:30 免疫セラピーヨガ 川瀬	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬			15:00～16:00 スタンダード60 仲原
16:00									
17:00									
18:00	18:00～19:00 エアロピヨガ 川瀬	18:00～19:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 川瀬	18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬					18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋
19:00									
20:00	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	19:30～20:15 ピラティスブートキャンプ 川瀬	19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬					19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ 内田
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 スリムアッププレス 内田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 仲原	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 牧嶋					21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋
22:00									

光の森店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(水)	10月 10日(木)	10月 11日(金)	10月 12日(土)	10月 13日(日)	10月 14日(月)	10月 15日(火)	
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 内田	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	10:30～11:30 スタンダード60 菅	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 内田	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 川瀬		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 牧嶋	
12:00	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	12:00～13:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 内田	12:15～13:15 スタンダード60 菅	12:15～13:15 スリムアッププレス 内田		12:00～13:00 スタンダード60 仲原	
13:00						定 休 日		
14:00	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 仲原	13:30～14:30 スタンダード60 仲原	13:30～14:30 スリムアッププレス 内田	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川瀬	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 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 牧嶋
15:00		15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 川瀬	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 菅	15:30～16:30 ダイエットヨガ 牧嶋	15:45～16:30 ピラティスブートキャンプ 川瀬			15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 仲原
16:00								
17:00								
18:00	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 Sound Feel Yoga ver.2 内田	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 仲原					18:00～19:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田
19:00								
20:00	19:30～20:30 エアロピヨガ 川瀬	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	19:00～20:00 肩コリラクゼーション 牧嶋				19:30～20:30 スリムアッププレス 内田
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 牧嶋	21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 内田	21:00～22:00 背中美人ヨガ 川瀬					21:00～22:00 スタンダード60 菅
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が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。



光の森店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月 16日(水)	10月 17日(木)	10月 18日(金)	10月 19日(土)	10月 20日(日)	10月 21日(月)	10月 22日(火)	10月 23日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパドックスヨガ 菅	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 藤川	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 牧嶋	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 牧嶋		10:30～11:30 スタンダード60 菅	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 榎本
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 スタンダード60 菅	12:00～13:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)牧嶋	12:15～13:15 リンパドックスヨガ 菅	12:15～13:15 スタンダード60 菅		12:00～13:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	12:00～13:00 子宮温活ヨガ 内田
13:00								
14:00	13:30～14:30 スタンダード60 菅	13:30～14:30 ホットピラティス 藤川	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 牧嶋		13:30～14:30 リンパドックスヨガ 菅	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内田
15:00	15:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)牧嶋	15:00～16:00 リンパドックスヨガ 菅	15:00～16:00 ダイエットヨガ 牧嶋	15:30～16:30 腸活ヨガ ver.2 牧嶋	16:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内田		15:00～16:00 オトナのための オールインワンヨガ 牧嶋	16:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 榎本
16:00								
17:00								
18:00	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	18:00～19:00 スタンダード60 藤川				18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 榎本	18:00～19:00 スタンダード60 菅
19:00				19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 藤川				
20:00	19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	19:30～20:15 BEAT CORE HIIT 牧嶋	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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	19:30～20:30 ダイエットヨガ 牧嶋
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内田	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 内田	21:00～22:00 ホットピラティス 藤川				21:00～22:00 スリムアッププレス 内田	21:00～22:00 リンパドックスヨガ 菅
22:00								

定休日

光の森店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月 24日(木)	10月 25日(金)	10月 26日(土)	10月 27日(日)	10月 28日(月)	10月 29日(火)	10月 30日(水)	10月 31日(木)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパドックスヨガ 菅	10:30～11:30 ホットピラティス 大中	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 スリムアッププレス 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 スタンダード60 菅	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内田
12:00	12:00～13:00 スリムアッププレス 内田	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	12:15～13:15 背中美人ヨガ 菅藤	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 牧嶋		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 パワーヨガAdvance (会員様限定)牧嶋	12:00～13:00 子宮温活ヨガ 内田
13:00								
14:00	13:30～14:30 スタンダード60 菅	13:30～14:30 子宮温活ヨガ 内田	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 榎本	14:00～15:00 スタンダード60 菅		13:30～14:30 スリムアッププレス 内田	13:30～14:30 リンパドックスヨガ 菅	13:30～14:30 ダイエットヨガ 牧嶋
15:00	15:00～16:00 子宮温活ヨガ 内田	15:00～16:00 スリムアッププレス 大中	15:30～16:30 スタンダード60 菅	15:45～16:45 子宮温活ヨガ 内田		15:00～16:00 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	15:00～16:00 Sound Feel Yoga ver.2 山内	15:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内
16:00								
17:00			17:15～18:00 ピラティスブートキャンプ 榎本					
18:00	18:00～19:00 全身とどう 寝たまんまヨガ 菅藤	18:00～19:00 背中美人ヨガ 菅藤				18:00～18:45 ピラティスブートキャンプ 榎本	18:00～19:00 子宮温活ヨガ 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 リンパドックスヨガ 菅					
20:00	19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス 牧嶋	19:30～20:30 リンパドックスヨガ 菅				19:30～20:30 リンパドックスヨガ 菅	19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内	19:30～20:30 スタンダード60 榎本
21:00	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 菅藤	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 スタンダード60 菅	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内田	21:00～22:00 エアロビヨガ 榎本
22:00								

定休日