

光の森店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月16日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 エアロビヨガ (80分) 榎本		10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 大中	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 牧嶋	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 内田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 熊川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 榎本	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 熊川
12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 菅		12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 大中	12:00～13:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 牧嶋	12:00～13:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 榎本	12:00～13:00 子宮温活ヨガ (80分) 内田	12:00～13:00 アドバンス90 (会員様限定) (80分) 牧嶋	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅
14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 内田		13:30～14:30 ホットピラティス (80分) 榎本	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅	13:30～14:30 子宮温活ヨガ (80分) 内田	13:30～14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 熊川	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 内田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 菅
15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス (80分) 榎本		15:00～16:00 リンパデトックスヨガ (80分) 榎本	15:00～16:00 スリムアッププレス (80分) 内田	15:00～16:00 スタンダード80 (80分) 菅	15:00～16:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 牧嶋	15:30～16:30 もも尻ヨガティス (80分) 榎本	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 内田
						17:15～18:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 内田	
						19:00～20:00 スタンダード80 (80分) 菅	
		18:00～19:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 牧嶋	18:00～19:00 スタンダード80 (80分) 熊川	18:00～19:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 牧嶋	18:00～19:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 牧嶋		
		19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅	19:30～20:30 子宮温活ヨガ (80分) 内田	19:30～20:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 榎本	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ (80分) 榎本		
		21:00～22:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 牧嶋	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 熊川	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (80分) 榎本		

光の森店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 榎本	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 菅	10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 熊川	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 榎本	
	12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 菅	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ (80分) 榎本	12:00～13:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 牧嶋	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 内田	12:15～13:15 エアロビヨガ (80分) 榎本	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン① 菅	
	13:30～14:30 子宮温活ヨガ (80分) 内田	13:30～15:00 アドバンス90 (会員様限定) (80分) 牧嶋	13:30～14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 熊川	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 菅	14:00～15:30 ステップアップアサナWS 牧嶋	
	15:00～16:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 牧嶋		15:00～16:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 牧嶋	15:00～16:00 スタンダード80 (80分) 菅	15:30～16:30 もも尻ヨガティス (80分) 榎本	16:00～17:00 フェスタ特別レッスン② 内田	
					17:15～18:15 肩こりリラックスヨガ (80分) 牧嶋		
					19:00～20:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 牧嶋		
	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 牧嶋	18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 熊川	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ (80分) 榎本	18:00～18:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 榎本			
	19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 榎本	19:30～20:30 スタンダード80 (80分) 菅	19:30～20:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 榎本	19:30～20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅			
	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分) 榎本	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 内田	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 内田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 榎本			

- ◆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一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。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【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月16日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 スリムアッププレス (80分) 内田	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 内田	10:30～11:30 エアロピヨガ (80分) 牧嶋	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分) 菅	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 内田		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 菅
12:00～13:00 肩コリラックスヨガ (80分) 牧嶋	12:00～13:00 ホットピラティス (80分) 菅	12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 菅	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 龍川	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 牧嶋		12:00～13:00 もも尻ヨガティス (80分) 菅
13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 内田	13:30～14:30 スタンダード80 (80分) 内田	13:30～14:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 牧嶋	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 龍川	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 菅	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 菅		13:30～14:30 リンパデトックスヨガ (80分) 菅
15:00～16:00 エアロピヨガ (80分) 牧嶋	15:00～16:00 小顔リフトピラティス (80分) 菅	15:00～16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅	15:00～16:00 鏡ボテフロー ピラティス (80分) 菅	15:30～16:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 菅	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 菅		15:00～16:00 スタンダード80 (80分) インストラクター未定
				17:15～18:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 内田			
				19:00～20:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 菅			
18:00～19:00 小顔リフトピラティス (80分) 菅	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 龍川	18:00～19:00 スリムアッププレス (80分) 内田	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 菅				18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 内田
19:30～20:30 もも尻ヨガティス (80分) 菅	19:30～20:30 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	19:30～20:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 菅	19:00～20:00 小顔リフトピラティス (80分) 菅				19:30～20:30 小顔リフトピラティス (80分) 菅
21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 龍川	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 内田	20:30～22:00 アドバンス80 (会員様限定)(80分) 菅				21:00～22:00 スリムアッププレス (80分) 内田

光の森店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 菅	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 菅	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 菅	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 菅	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅		
12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 菅	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 内田	12:00～12:45 インストラクター未定 菅	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 菅	12:00～13:00 子宮温活ヨガ (80分) 内田		
13:30～14:30 ホットピラティス (80分) 菅	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 内田	13:30～14:30 子宮温活ヨガ (80分) 内田	14:00～15:00 スリムアッププレス (80分) 内田	13:30～14:30 スタンダード80 (80分) 菅		
		15:00～16:30 アドバンス80 (会員様限定)(80分) 菅	15:30～16:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 菅	15:00～17:00 108回太陽礼拝 (120分) 菅	年末年始休業	年末年始休業
			17:15～18:15 ホットピラティス (80分) 菅			
			19:00～20:00 小顔リフトピラティス (80分) 菅			
17:30～19:00 アドバンス80 (会員様限定)(80分) 菅	18:00～19:00 スタンダード80 (80分) 菅	18:00～19:00 小顔リフトピラティス (80分) 菅				
19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 内田	19:30～20:30 エアロピヨガ (80分) 菅	19:30～20:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 菅				
21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 菅	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 菅	21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 菅				
インストラクター未定	菅	菅				

【お問い合わせセンター】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)