

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 全身ととのう 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ヨガ 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 | 定休日 | | | | | | | 定休日 |
| 16:00 | | | 15:00～16:00 フェイスアップヨガ 内田 | 15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 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ヨガ 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 二の腕背中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ヨガ 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 | | | | | | | | |

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 セルトル美脚ヨガ 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 二の腕背中Edition 龍川 | 12:00～13:00 スタンダード60 菅 | 12:15～13:15 全身ととのう 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 セルトル美脚ヨガ 川瀬 | 19:30～20:30 リンパドレッシングヨガ 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。



