

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	★ 10:00-10:45 レズミルズダンス45 反橋 定員数: 37名	10:00-11:00 オキシジェノ 麻田 定員数: 25名	10:30-11:30 ボディバランス60 工藤 定員数: 25名	10:00-10:45 リトモス 反橋 定員数: 37名	10:00-10:30 ボディコンディショニング 木津 定員数: 15名	10:00-10:45 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO 定員数: 25名	★ 10:00-10:30 GRIT 村岡 定員数: 18名
11:00	CHANGE ★ 11:15-12:00 ボディコンバット45 豊澤 定員数: 37名	★ 11:30-12:15 メガダンス 麻田 定員数: 37名	★ 12:00-13:00 ボディコンバット60 横輪 定員数: 37名	11:15-12:00 ボディジャム45 反橋 定員数: 37名	11:00-12:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷 定員数: 25名	★ 11:15-12:00 リトモス 反橋 定員数: 37名	★ 11:00-12:00 ボディジャム 反橋 定員数: 37名
12:00	12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO 定員数: 25名	12:45-13:30 ウェストシェイプ NAMI 定員数: 25名	CHANGE 13:30~14:15 大人バレエスクール 初心者クラス (有料) 工藤 定員数: 20名	★ 12:30-13:15 ボディコンバット 村岡 定員数: 37名	12:30-13:15 ZUMBA Lisa 定員数: 37名	★ 12:30-13:15 ユーバウンド NAMI 定員数: 25名	CHANGE ★ 12:30-13:15 ボディアタック45 豊澤 定員数: 37名
14:00	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa 定員数: 37名		14:30~15:15 大人バレエスクール やさしいバリエーション (有料) 工藤 定員数: 20名		13:45-14:45 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数: 37名	★ 13:45-14:30 週替わりレッスン45 村岡 定員数: 25名	13:45-14:45 大人のパレエ 工藤 定員数: 25名
15:00	15:15-16:15 Lisaダンススクール ベーシック (有料) Lisa 定員数: 20名		16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村田 定員数: 20名			★ 15:00-15:45 レズミルズシェイプス45 銘苺 定員数: 25名	CHANGE 15:00-16:00 大人バレエスクール 日曜バリエーション (有料) 工藤 定員数: 20名
16:00							CHANGE 16:30 - 17:00 レズミルズコア30 Reiko 定員数: 25名
17:00			<ul style="list-style-type: none"> ・整理券はレッスン開始1時間前に配布開始いたします。(自店舗会員様・他店舗会員様どちらも) ・有料予約/無料予約にてお申込みのお客様はクラス開始5分前までスタジオまでお越しください。 ・クラス開始5分前よりキャンセル待ちのお客様のご入場を開始致します。 				16:30-17:30 クラブ系ミュージックダンス ハマチャチャスクール(有料) RIKIYA 定員数: 30名
18:00							
19:00	★ 19:00-19:45 ZUMBA NAMI 定員数: 37名	★ 19:00-19:45 レズミルズダンス 片倉 定員数: 37名	★ 19:00-20:00 ZUMBA Lisa 定員数: 37名	★ 19:00-19:45 ボディコンバット45 畠山 定員数: 37名	★ 19:00-19:45 ボディジャム45 小松 定員数: 37名	★ 19:00-20:00 ボディコンバット60 村岡 定員数: 37名	
20:00	10分前から 入場開始 ★ 20:05-20:50 レズミルズシェイプス45 銘苺 定員数: 25名	★ 20:15-21:00 ボディコンバット45 後藤 定員数: 37名	10分前から 入場開始 ★ 20:20-21:20 ボディアタック60 村岡 定員数: 37名	10分前から 入場開始 ★ 20:05-20:50 ボディバンプ45 千葉 定員数: 25名	★ 20:15-21:00 ボディコンバット45 小松 定員数: 37名	★ 20:30 - 21:15 RPM45 (有料) 村岡 定員数: 13名	
21:00	10分前から 入場開始 ★ 21:10-21:55 RPM45 (有料) 銘苺 定員数: 13名	10分前から 入場開始 ★ 21:20-22:05 ボディジャム45 後藤 定員数: 37名	10分前から 入場開始 ★ 21:40-22:10 GRIT 村岡 定員数: 18名	10分前から 入場開始 ★ 21:10-21:55 RPM45 (有料) 千葉 定員数: 13名			
22:00							

水曜日 グリット(村岡)
8・29日: カーディオ
15日: アスレチック
22日: ストレngthス

土曜日 週替わり(村岡)
4・18日: ストレngthスディベロップメント
11・25日: ボディバンプ45

日曜日 グリット(村岡)
5日: ストレngthス
19日: カーディオ
26日: アスレチック

無料予約は光星会員様のみでございます。

大人カルチャースクール 目程表

Lisaダンス 毎週月曜 15:15~16:15

ラテンダンス 毎週水曜 16:00~17:00

ハマチャチャ 毎週土曜 16:30~17:30

2025年 1月

月	火	水	木	金	土	日
		1 元日 お休み	2	3	4 【ハマチャチャ】	5
6 【Lisaダンス】	7	8 【ラテン】	9	10	11 【ハマチャチャ】	12
13 成人の日 【Lisaダンス】	14	15 【ラテン】	16	17	18 【ハマチャチャ】	19
20 【Lisaダンス】	21	22 【ラテン】	23	24	25 【ハマチャチャ】	26
27 【Lisaダンス】	28	29 【ラテン】	30	31		