

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	NEW ★ レズミルズコア 30 横輪 定員数： 25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 武中 定員数： 18名
11:00	11:15-12:00 ★ 週替わりレッスン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 レズミルズダンス 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	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 レズミルズシェイプス 村岡 定員数： 25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	★ 12:30-13:15 ボディバンプ45 米津 定員数： 25名
13:00			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	13:35-14:20 レズミルズピラティスTEC 村岡 定員数： 25名	13:45-14:45 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数： 37名	13:45-14:30 ★ ボディバランス 60 工藤 定員数： 25名	13:45-14:15 レズミルズコア30 Reiko 定員数： 25名
14:00	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa 定員数： 37名					14:45-15:00 マットノビティ 琥珀 定員数： 15名	14:45-15:45 大人のバレエ 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				16:00-16:45 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						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： 20名	
17:00			・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。				
18:00							
19:00	19:00-19:45 ★ ZUMBA NAMI 定員数： 37名	19:00-19:45 ★ 週替わりレッスン45 武中 定員数： 25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 豊澤 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 ★ ディベロップメント45 村岡 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 ★ ボディアタック60 村岡 定員数： 37名	10分前から入場開始 ★ ボディバンプ45 坂井 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 ★ レズミルズシェイプス 村岡 定員数： 25名	10分前から入場開始 ★ ボディジャム45 後藤 定員数： 37名	10分前から入場開始 ★ レズミルズピラティス 30 村岡 定員数： 25名	21:15-22:00 ★ ボディバランス(FX)45 俊樹 定員数： 25名			
22:00	月曜日 週替わりレッスン(豊澤) 3日・17日 ボディアタック 10日・24日 ボディコンバット	火曜日 週替わりレッスン(武中) 4日・18日：シェイプス 11日・25日：ボディバンプ	日曜日 グリット(武中) 2日・23日：カーディオ 9日・30日：ストレングス 16日：アスレチック				



初めての方にもおすすめレッスン



★有料予約/無料予約可能レッスン



オプション契約が必要

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 日程表

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

11 November



2025

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

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