

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00		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： 37名 10:00-10:45 リトモス 反橋	定員数： 15名 10:00-10:30 ボディコンディショニング 木津	定員数： 25名 10:00-10:45 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO	定員数： 18名 ★ 10:00-10:30 GRIT 武中
11:00	定員数： 37名 ★ 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： 25名 11:00-12:00 タイ式ヨガルーシーダットン 金谷	定員数： 37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
12:00	定員数： 25名 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： 20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： 25名 12:30-13:15 レズミルズシェイプス 村岡	定員数： 37名 12:30-13:15 ZUMBA Lisa	定員数： 25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
13:00			定員数： 20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： 25名 13:35-14:20 レズミルズピラティスTEC 村岡	定員数： 37名 13:45-14:45 ノンストップBAILABAILA Lisa	定員数： 25名 ★ 13:45-14:30 ボディバランス(FX) 45 工藤	定員数： 25名 13:45-14:15 レズミルズコア30 Reiko
14:00	定員数： 37名 14:00-15:00 BAILABAILA 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： 15名 14:45-15:00 マットノビティ 琥珀	定員数： 25名 14:45-15:45 大人のバレエ 工藤
15:00	定員数： 20名 15:15-16:15 Lisaダンススクール ベーシック (有料) Lisa						
16:00						定員数： 20名 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 16:00-17:00 大人バレエ スクール 日曜バリエーション (有料) 工藤
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	CHANGE 定員数： 25名 ★ 19:15-20:00 ディベロップメント45 村岡	定員数： 25名 ★ 19:00-19:45 週替わりレッスン45 武中	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 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	
20:00	CHANGE 定員数： 25名 ★ 20:30-21:15 レズミルズシェイプス 村岡	定員数： 37名 ★ 20:15-21:00 ボディコンバット45 後藤	10分前から 入場開始 定員数： 37名 ★ 20:20-21:20 ボディアタック60 村岡	10分前から 入場開始 定員数： 25名 ★ 20:05-20:50 ボディバンプ45 坂井	定員数： 37名 ★ 20:15-21:00 ボディコンバット45 小松	定員数： 13名 ★ 20:30 - 21:15 RPM45 (有料) 村岡	
21:00		10分前から 入場開始 定員数： 37名 ★ 21:20-22:05 ボディジャム45 後藤	10分前から 入場開始 定員数： 25名 ★ 21:35-22:05 レズミルズピラティス 30 村岡	10分前から 入場開始 定員数： 25名 CHANGE ★ 21:15-21:45 ボディバランス(FX) 30 俊樹			
22:00	月曜日 週替わりレッスン(豊澤) 1日・15日・29日：ボディアタック 8日・22日：ボディコンバット	火曜日 週替わりレッスン(武中) 2日・16日・30日：ボディバンプ 9日・23日：シェイプス	日曜日 グリット(武中) 7日・28日：アスレチック 14日：カーディオ 21日：ストレッチ				



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

12 2025 December						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30 	1 【Lisaダンス】	2	3 【ラテン】	4	5	6 【ハマチャチャ】
7	8 【Lisaダンス】	9	10 【ラテン】	11	12	13 【ハマチャチャ】
14	15 【Lisaダンス】	16	17 【ラテン】	18	19	20 【ハマチャチャ】
21	22 【Lisaダンス】	23	24 【ラテン】	25 	26	27 お休み
28 	29	30	31	1	2	3 