

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	<b>NEW</b> 10:00-10:45 体幹シェイブ NAMI 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 ボディコンディショニング 木津 定員数: 15名	★ 13:15-13:45 ★ レズミルズコア 30 横輪 定員数: 25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 BAILABAILA Lisa 定員数: 37名	<b>NEW</b> ★ 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	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa 定員数: 37名	14:15-15:15 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	★ 16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村田 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	13:30-14:30 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数: 37名	<b>CHANGE</b> ★ 13:40-13:55 マットノビティ 琥珀 定員数: 15名	★ 13:45-14:15 レズミルズコア30 Reiko 定員数: 25名
14:00	15:15-16:15 Lisaダンススクール ベージュ (有料) Lisa 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 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 定員数: 20名	19:00-19:45 ★ ボディコンバット45 俊樹 定員数: 37名	19:00-19:45 ★ ボディコンバット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	★ 14:45-15:45 大人バレエ 工藤 定員数: 25名
15:00	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: 25名	<b>NEW</b> ★ 19:00-19:45 ★ ZUMBA 45 NAMI 定員数: 37名	★ 19:00-19:45 ★ ボディコンバット45 俊樹 定員数: 37名	★ 19:00-19:45 ★ ボディコンバット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	★ 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 定員数: 20名
16:00	★ 20:30-21:15 ★ レズミルズシェイプス 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	★ 20:15-21:15 ★ ボディアタック60 村岡 定員数: 37名	★ 20:05-20:50 ★ 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	★ 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	★ 21:20-22:05 ★ ボディジャム45 後藤 定員数: 37名	★ 21:30-22:00 ★ レズミルズピラティス 30 村岡 定員数: 25名	★ 21:15-22:00 ★ ボディアタック45 豊澤 定員数: 37名	★ 21:15-22:00 ★ ボディアタック45 豊澤 定員数: 37名			
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

月曜日 週替わりレッスン(豊澤)  
2日・16日・30日 ボディコンバット  
9日・23日 ボディアタック

火曜日 週替わりレッスン(武中)  
3日・17日・31日: ボディバンプ  
10日・24日: シェイプス

日曜日 グリット(武中)  
1日・22日: ストレNGTH  
8日・29日: アスレチック  
15日: カーディオ

無料予約は光星会員様のみでございます

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

・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。

# 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

3 MARCH



2026

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

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