

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	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	NEW 10:30-11:30 モーニングフローヨガ SAORI 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 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	CHANGE ★ 11:15-12:15 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	★ 12:00-13:00 ボディコンバット 横輪 定員数: 25名	NEW 12:30-13:30 リラクسسヨガ SAORI 定員数: 25名	12:30-13:15 BAILABAILA Lisa 定員数: 37名	CHANGE ★ 12:45-13:30 ユーバウンド NAMI 定員数: 25名	CHANGE 12:30-13:00 レズミルズコア30 Reiko 定員数: 25名
13:00	14:00-15:00 BAILABAILA Lisa 定員数: 37名	NEW 13:50-14:20 ダイナミックノビティ 白峰 定員数: 25名	★ 13:15-13:45 レズミルズコア 30 横輪 定員数: 25名	NEW 13:50-14:50 脂肪燃焼ヨガ SAORI 定員数: 25名	13:30-14:30 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数: 37名	CHANGE ★ 13:50-14:05 マットノビティ 琥珀 定員数: 15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	NEW 14:50-15:50 アンチエイジングヨガ SAORI 定員数: 25名	★ 16:00-17:00 ラテンダンススクール(有料) 村田 定員数: 20名				NEW ★ 15:15-16:00 ボディバランス45 俊樹 定員数: 25名
15:00						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	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	NEW ★ 19:15-20:00 ZUMBA 45 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	★ 19:00-19:45 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 ボディジャム45 小松 定員数: 37名	★ 19:00-20:00 ボディコンバット60 Naoya 定員数: 37名	
20:00	★ 20:30-21:15 レズミルズシェイプス 45 Naoya 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 Naoya 定員数: 37名	★ 20:05-20:50 ボディパンプ 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) Naoya 定員数: 13名	
21:00		★ 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 Naoya 定員数: 25名	★ 21:15-22:00 ボディアタック45 豊澤 定員数: 37名			
22:00							

月曜日 週替わりレッスン(豊澤)
6日・20日 ボディアタック
13日・27日 ボディコンバット

火曜日 週替わりレッスン(武中)
7日・21日:シェイプス
14日・28日:ボディパンプ

日曜日 グリット(武中)
5日:カーディオ
19日:ストレングス
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

👉 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。
・ご予約のお客様はレッスン開始5分前までにスタジオまでお越しください。
・レッスン開始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

4月 April



2026

日 月 火 水 木 金 土

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