

	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	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		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	11:15-12:15 ★ 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			12:00-13:00 ★ ボディコンバット 横輪 定員数: 37名	CHANGE 定員数: 25名			
13:00	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	10分前から 13:15-13:45 ★ レズミルズコア 30 横輪 定員数: 25名	10分前から 12:20-13:20 脂肪燃焼ヨガ SAORI 定員数: 25名	★ 12:30-13:15 BAILABAILA Lisa 定員数: 37名	★ 12:45-13:30 ユーバウンド NAMI 定員数: 25名	12:30-13:00 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	13:50-14:20 ダイナミックノビティ 白峰 定員数: 25名	★ 14:45-15:30 HIPHOP 一色 定員数: 37名	CHANGE 10分前から 13:40-14:40 リラクソヨガ SAORI 定員数: 25名	★ 10分前から 13:30-14:30 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数: 37名	13:50-14:05 マットノビティ 琥珀 定員数: 15名	
15:00		14:50-15:50 アンチエイジングヨガ SAORI 定員数: 25名					
16:00	15:15-16:15 Lisaダンススクール ベシック(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				★ 15:15-16:00 ボディバランス45 俊樹 定員数: 25名
17:00						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	
18:00							
19:00		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	★ 19:15-20:00 ZUMBA 45 NAMI 定員数: 37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	10分前から 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		
21:00	★ 20:30-21:15 ユーバウンド 45 NAMI 定員数: 25名	10分前から 21:20-22:05 ★ ボディジャム45 後藤 定員数: 37名	10分前から 21:30-22:00 ★ レズミルズピラティス 30 Naoya 定員数: 25名	10分前から 21:15-22:00 ★ ボディアタック45 豊澤 定員数: 37名		★ 20:30 - 21:15 RPM45 (有料) Naoya 定員数: 13名	
22:00							

月曜日 週替わりレッスン(豊澤)  
1日・15日・29日: ボディコンバット  
8日・22日: ボディアタック

火曜日 週替わりレッスン(武中)  
2日・16日・30日: シェイプス  
9日・23日: ボディパンプ

日曜日 グリット(武中)  
7日・28日: ストレングス  
14日: アスレチック  
21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。
- ・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。