

時間	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	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	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	CHANGE 10分前から 入場開始 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
13:00	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	★ 13:15-13:45 レズミルズコア 30 横輪 定員数: 25名	CHANGE 10分前から 入場開始 13:40-14:40 リラクソヨガ SAORI 定員数: 25名	★ 13:30-14:30 ノンストップBAILABAILA Lisa 定員数: 37名	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	14:50-15:50 アンチエイジングヨガ SAORI 定員数: 25名	CHANGE 14:45-15:30 HIPHOP 一色 定員数: 37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
15:00							
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							
18:00							
19:00	★ 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 ユーバウンド 45 NAMI 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)
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。