

2026年9月19日(土)～2026年9月23日(水) 北14条光星 特別スタジオプログラムスケジュール

> 強度 ★ > 強度 ★★ > 強度 ★★★
全部のレッスンの自由に参加できます。

	9月19日(土)	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
	短縮営業期間 9:00～18:00						
9:00							
10:00	10:00-10:45 呼吸を深めるフローヨガ YUKIKO	★ 10:00-10:30 GRIT 武中	10:00-10:45 体幹シェイプ NAMI	★ 10:00-11:00 ボディアタック60 Naoya	10:30-11:30 モーニングフローヨガ SAORI		
11:00				10分前から 入場開始			
12:00	★ 11:15-12:15 リトモス 反橋			★ 11:20-11:50 GRIT (アスレチック)30 Naoya	★ 12:00-13:00 ボディコンバット 横輪		
13:00	★ 12:45-13:30 ユーバウンド NAMI	12:30-13:00 レズミルズコア30 Reiko	12:30-13:30 姿勢改善ヨガ YUKIKO	★ 12:30-13:30 ユーバウンド60 俊樹	10分前から 入場開始		
14:00		13:30-14:00 ボディコンバット30 Reiko			★ 13:15-13:45 レズミルズコア 30 横輪		
15:00			★ 14:00-15:00 BAILABAILA Lisa	★ 14:00-15:00 ボディバンプ60 横輪	10分前から 入場開始		
16:00		★ 15:15-16:00 ボディバランス45 俊樹	15:15-16:15 Lisaダンススクール ベーシック(有料) Lisa		★ 14:30-15:15 HIPHOP 一色		
17:00							
18:00							
19:00	9月19日(土)～9月23日(水)はシルバーウィーク特別営業のため、 スタッフの在中時間を8:00～18:00とさせていただきます。 なお、温浴設備・更衣室のご利用時間も8:00～18:00とさせていただきます。 ジムエリア内シャワーブースは24時間ご利用いただけます。						
20:00							
21:00							
22:00							

通常プログラム

通常プログラム

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