11月スケジュール

光の森スタジオ

平日：9:30～22:00
土日：8:15～17:00
祝日：8:15～15:00 ※毎週水曜日は休館日です

運動量小：★
運動量小～中：★★

月	火	水	木	金	土	日
					8:30-9:30 朝ヨガ★ ユキ(2･16) ともこ(9･23日) MAI(30日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★ MAKI(17日) FUMIKA(10･24日) バンドフローヨガ★(3日)ユキ
10:00-11:15 1周年特別プログラム(4日) ビギナーベーシックピラティス★SAKURA(11日) エアフローヨガ★★まさき(18日) ビギナーベーシックピラティス★SAKURA(25日)	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ ユキ HIKARI(26日)	館	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MIKI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ともこ	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ AKI（2･16日） ユキ(9日) Megu(23日) 1周年Special Lesson(30日)チヒロ	10:00-11:15 りらっくすヨガ★ユキ（3･10日） リラックスフローヨガ★★MAKI(17日) リラックスフローヨガ★★MASUMI(24日)
11:45-13:00 ハタ＆リストラティブヨガ ★ MASUMI	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ ユキ(19日) Megu(5･12日) HIKARI(26日)		11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス ★ MAKI	11:45-13:00 リセットヨガ ★★ ともこ	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ チヒロ ベーシックヨガ★ユキ(16日) 1周年Special Lesson(30日)チヒロ	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Megu(3･24日) ユキ(10･17日)
●祝日スケジュール● 11月4日（月）文化の日振替休日 8:30- 9:30 ビギナーベーシック ピラティス★ SENRI 10 :00-12:00 1周年Special Lesson まさき 13:00-14:15 エアフローヨガ★★ ユキ	1周年 Special Lesson 11月4日（月） 10:00~12:00 アライメントヨガ まさき	日		1周年 Special Lesson 11月30日（土） 10：00~12:00 股関節を捉えてみよう チヒロ	13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ ユキ Megu(23日) まさき(30日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ まさき
					15:15-16:15 ホイールヨガビギナー★ AKI(2･16日) ピラティス＆フローヨガ★MAKI(9日) ベーシックヨガ★まさき(23･30日)	15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ まさき
18:30-19:45 姿勢改善ヨガ ★★ TOMOMI.I りらっくすヨガ★ ユキ(11日)	18:30-19:45 リフレッシュヨガ ★★ まさき		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ ユキ(7･14日) まさき(21･28日)	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★HIKARI(1日) ヴィンヤサフローヨガ★HIKARI(8日) 1周年Special Lesson(15日)MASUMI ヴィンヤサフローヨガ★HIKARI(22日) ビギナーベーシックピラティス★MOERI(29日)	1周年 Special Lesson 11月15日（金） 19:15~21:15 心と体を癒す星のお話しと ヨガと音浴 MASUMI	yoga&pilates YARD
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ TOMOMI.I ユキ(11日)	20:10-21:25 バンドフローヨガ★★まさき(5日) エアフローヨガ★★まさき(12日) バンドフローヨガ★★まさき(19日) エアフローヨガ★★まさき(26日)		20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ ユキ(7日･14日) まさき(21･28日)	20:10-21:25 ベーシックヨガ★MASUMI(1日) ビギナーベーシックピラティスMOERI(8日) 1周年Special Lesson(15日)MASUMI ビギナーベーシックピラティス★MOERI(22日) ベーシックヨガ★MASUMI(29日)		

※全てのレッスンが予約制となります。