12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
		休館日			8:30-9:30 朝ヨガ★ ユキ(7日) ともこ(14･28日) 1周年特別レッスン(21日)MAKI	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★ MAKI(1日) FUMIKA(15･22日) 1周年特別レッスン(8日)ユキ
10:00-11:15 エアフローヨガ★★まさき(2日) ビギナーベーシックピラティス★SAKURA(9日) エアフローヨガ★★まさき(16日) ビギナーベーシックピラティス★SAKURA(23日)	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ ユキ		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★★ HIKARI（7日） ユキ（28日） 108太陽礼拝（14日） 1周年特別レッスン(21日)MAKI	10:00-11:15 リラックスフローヨガ★★ MAKI(1日) りらっくすヨガ★ ユキ(15･22日) 1周年特別レッスン(8日)ユキ
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(10･24日) Megu(3･17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 108太陽礼拝（14日）	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ まさき(1日) Megu(8･22日) ユキ(15日)
年末年始のお知らせ 12月29日（日）から 1月3日（金）まで おやすみさせていただきます 1月4日（土）から通常営業				108太陽礼拝 12月14日(土) 10:00-12:00	13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ ユキ まさき(14日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ まさき ユキ(22日)
					15:15-16:15 バンドフローヨガ ★ ユキ(14･21･28日) ビギナーベーシックピラティス★ HIKARI(7日)	15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ まさき ユキ(1･22日)
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ ユキ	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	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★★MOERI(6日) ヴィンヤサフローヨガ★★HIKARI(13日) りらっくすヨガ★ユキ(20日) ヴィンヤサフローヨガ★★MOERI(27日)	1周年Special Lesson 12月21日(土) 9:00-11:00 担当：MAKI 嗅覚反応診断	1周年Special Lesson 12月8日(日) 8:30-10:30 担当：ユキ 初めての アーユルヴェーダ
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ ユキ	20:10-21:25 バンドフローヨガ★★まさき(3日) エアフローヨガ★★まさき(10日) バンドフローヨガ★★まさき(17日) エアフローヨガ★★まさき(24日)		20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ ユキ	20:10-21:25 ベーシックヨガ★MASUMI(6日) ビギナーベーシックピラティス★HIKARI(13日) ベーシックヨガ★MASUMI(20日) ビギナーベーシックピラティス★MOERI(27日)		yoga&pilates YARD

※全てのレッスンが予約制となります。