12月 ＜パーソナル＞ スケジュール

光の森スタジオ

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(9.23日)		休 館 日			10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(7･21日)	10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(８･15日)
11:45-12:45 初めてのエアフローヨガ体験 まさき	11:45-12:45 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(3･17日)				11:30-12:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(7･21･28日)	11:30-12:30 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(8･15日)
14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 まさき	14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ		14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ		13:30-14:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(7･14･21日)	13:30-14:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(8･15日)
16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 まさき	16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ		16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ	16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 HIKARI(13日) ユキ(20日)	15:30-16:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(7日)	15:30-16:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(8･15日)
				20:10-21:10 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(20日)		

※全てのレッスンが予約制となります。

yoga&pilates YARD