8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(3･17･31 日) ともこ(10･24日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★ MAKI(4･18日) SENRI(11日) バンドフローヨガ★ ユキ(25日)
10:00-11:15 ベーシックヨガ★ まさき(5･19日) ビギナーベーシックピラティス★ SAKURA(26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★★ AKI	10:00-11:15 リラックスフローヨガ★★ MAKI(4･18日) ベーシックヨガ★ ユキ(11･25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		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	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Megu(11･25日) ユキ(4･18日)
8月12日（月） 祝日スケジュール 8:30-9:30 朝ヨガ★ユキ 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ ユキ 11:45-13:00 リフレッシュヨガ★★ まさき 13:30-14:30 バンドフローヨガ★ まさき			お盆休み 8月14日（水） 8月15日（木）		13:30-14:45 エアフローヨガ★★ ユキ 15:15-16:15 ホイールヨガビギナー★ AKI	13:30-14:45 ベーシックヨガ★ まさき 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	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★ HIKARI(2･16･30日) ヴィンヤサフローヨガ★ HIKARI(9･23日)		
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ TOMOMI.I	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ まさき エアフローヨガ★★ まさき（20･27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(2･16･30日) ビギナーベーシックピラティス★ HIKARI(9･23日)		

※全てのレッスンが予約制となります。