1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 ビギナーベーシックピラティス ★ Megu(4･18日) 朝ヨガ★ ともこ(11･25日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス ★ FUMIKA(5･19日) MAKI(26日) 朝ヨガ★ まさき(12日)
10:00-11:15 エアフローヨガ★★ まさき(6･20日) ビギナーベーシックピラティス★ SAKURA(27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 ★★ Megu(4･18日) ユキ(11･25日)	10:00-11:15 リラックスフローヨガ ★★ まさき(5･12･19日) MAKI(26日)
11:45-13:00 ハタ＆リストラティブヨガ ★ まさき	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Megu(7･28日) ユキ(14･21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	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ まさき(5･19日) Megu(12･26日)
1月13日（月） 8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★ FUMIKA 10:00-11:15 リラックスフローヨガ★★ MASUMI 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ まさき 13:30-14:45 ベーシックヨガ★ まさき					13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ(4日) まさき(11･18･25日) 15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ ユキ(4日) まさき(11･18･25日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ 15:15-16-15 バンドフローヨガ ★ ユキ
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(16･23日) Megu(9 ･30日)	18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ★ MOERI(10･24日) ビギナーベーシックピラティス★ MOERI(17･31日)		
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（7･21日） エアフローヨガ★★ まさき(14･28日)		20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ ユキ	20:10-21:25 ビギナーベーシックピラティス★ MOERI(10･24日) ベーシックヨガ★ MASUMI(17･31日)		

※全てのレッスンが予約制となります。