1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(27日)	11:45-12:45 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(7･28日)	休 館 日	14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ		10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(4･18日)	10:00-11:00 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	14:00-15:00 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		11:45-12:45 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ	11:45-12:45 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 ユキ				13:30-14:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(11･18･25日)	
					15:30-16:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(11･18･25日)	

※全てのレッスンが予約制となります。

yoga&pilates YARD