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 ピラティス★★ Megu(2･16･30日) 朝ヨガ★ ともこ(9･23日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★ FUMIKA(17･31日) MAKI(10･24日) Megu(3日)
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ ともこ やさしいエアフローヨガ★(25日)	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★★ チヒロ		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(2･16･30日) ユキ(9･23日)	10:00-11:15 アロマヨガ ★ MAKI ストレッチ&フローヨガ★★ユキ（3日）
11:45-13:00 ピラティス＆ストレッチ ★★ ともこ ストレッチ&フローヨガ★★ユキ(25日)	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★★ユキ（3日） Megu(10日) MOERI(17日) Megu(24日) やさしいエアフローヨガ★ユキ(31日)
11日　祝日スケジュール ~山の日~ 8:30-9:30　ビギナーベーシックピラティス★ SENRI 10:00-11:15　ベーシックヨガ★ユキ 11:45-13:00　エアフローヨガ★★ユキ 13:30-14:30 アロマヨガ★MAKI		お盆休み 8/13(水）・8/14(木)	15:00-16:00 やさしいエアフローヨガ ★ ユキ(21日)		13:30-14:45 プラーナフローヨガ ★★ ユキ ベーシックヨガ★★まさき(2日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★★ ユキ MOERI(17日)
					15:15-16:15 エアフローヨガ★★ ユキ まさき(2日) やさしいエアフローヨガ★(16日)	15:15-16:15 ピラティス&ストレッチ★★ SENRI(17･31日) やさしいエアフローヨガ★ ユキ(3･24日) バンドフローヨガ★★ユキ(3日)
18:45-19:45 ボディシェイプヨガ ★★ MOERI	18:30-19:45 リフレッシュヨガ ★★ まさき		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ ユキ	18:45 -19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ FUMIKA		
20:10-21:25 MOERI やさしいエアフローヨガ★(4日) エアフローヨガ★★(18日) ピラティス★★(25日)	20:10-21:25 バンドフローヨガ ★★ まさき		20:10-21:25 プラーナフローヨガ ★★ ユキ	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★★ MASUMI(1･22･29日) ユキ(15日)		

※全てのレッスンが予約制となります。

yoga&pilates YARD