9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(6･20･27日) 朝ヨガ★ ともこ(13日)	8:30-9:30 朝ヨガ★まさき(7日) ビギナーベーシックピラティス★MAKI(14日) ビギナーベーシックピラティス★FUMIKA(21日) ビギナーベーシックピラティス★MAKI(28日)
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ ともこ ★★まさき(22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(6･20･27日) ユキ(13日)	10:00-11:15 ベーシックヨガ★★まさき(7日) アロマヨガ★MAKI(14日) ストレッチ&フローヨガ★★ユキ(21日) アロマヨガ★MAKI(28日)
11:45-13:00 ピラティス＆ストレッチ ★★ ともこ リフレッシュヨガ★★まさき(22日)	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ ユキ MOERI(9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(7日) Megu(14日) ユキ(21･28日)
15日　祝日スケジュール ～敬老 の日～ 8:30-9:30 ピラティス&ストレッチ★★ ともこ 10:00-11:15　ベーシックヨガ★チヒロ 11:45-13:00　エアフローヨガ★★　ユキ 13:30-14:30　バンドフローヨガ★ユキ	23日　祝日スケジュール ～秋分 の日～ 8:30-9:30 ピラティス★★　Megu 10:00-11:15　エアフローヨガ★★Megu 11:45-13:00　プラーナーフローヨガ★★ユキ 13:30-14:30　ベーシックヨガ★ユキ		15:00-16:00 やさしいエアフローヨガ ★ ユキ(11日)		13:30-14:45 プラーナーフローヨガ ★★ ユキ ベーシックヨガ★★まさき(6日) 15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ ユキ まさき（6日）	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ 15:15-16:15 ピラティス&ストレッチ★★SENRI(7日) やさしいエアフローヨガ★ユキ(14日) ピラティス&ストレッチ★★SENRI(21日) やさしいエアフローヨガ★ユキ(28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★★ まさき(4日) ユキ(11日) やさしいエアフローヨガ★ユキ(18日) ユキ(25日)	17:00-18:00 ベーシックヨガ★ ユキ(26日) 18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ FUMIKA		
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ MOERI Yinfiiow yoga☆(29日)MOERI	20:10-21:25 バンドフローヨガ ★★ まさき		20:10-21:25 プラーナーフローヨガ ★★ ユキ ベーシックヨガ★まさき(4日)	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★★ MASUMI(5･19日) ★ユキ(12日)		

※全てのレッスンが予約制となります。