4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(5･19日) 朝ヨガ★ ともこ(12･26日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス ★ FUMIKA(6･20日) MAKI(13･27日)
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ともこ	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(5･12･19日) ユキ(26日)	10:00-11:15 リラックスフローヨガ★★ まさき(6日) MAKI(13 ･27日) 太陽礼拝ワークショップ(20日)
11:45-13:00 ピラティス＆ストレッチ ★★ ともこ	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Megu(1･15日) ユキ(22日) やさしいエアフローヨガ★ユキ（8日）		11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス ★ MAKI ベーシックヨガ★MIKI(3日)	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(6日) ユキ(13日) Megu(27日) 太陽礼拝ワークショップ(20日)
	4月29日（火）祝日 8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★ FUMIKA 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 りらっくすヨガ★ユキ		15:00-16:00 やさしいエアフローヨガ ★ ユキ(3日)	15:00－16:00 ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI(18日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ まさき(26日) 15:15-16:15 エアフローヨガ★★ ユキ(5･19日) まさき(26日) やさしいエアフローヨガ★ユキ（12日）	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ(6･13日) まさき(27日) 15:15-16:15 バンドフローヨガ★ユキ(6日) やさしいエアフローヨガ★ユキ（13日） エアフローヨガ★★ユキ(20日) バンドフローヨガ★まさき(27日)
18:30-19:45 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		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ ユキ Megu(24日)	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★MOERI(4日) エアフローヨガ★★MOERI(11日) バンドフロー＆ピラティス★MOERI(18日) やさしいエアフローヨガ★MOERI(25日)	やさしい エアフローヨガ★ 入会したばかりの方 なんとなく苦手な方 ★★より やさしくリラックス	4月20日（日） 太陽礼拝 ワークショップ 10:00～12:00
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ MOERI	20:10-21:25 バンドフローヨガ★★ まさき（1･15日） エアフローヨガ★★ まさき(8･22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(4･18日) ビギナーベーシックピラティス★ MOERI(11･25日)		yoga&pilates YARD

※全てのレッスンが予約制となります。