3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：★★
運動量中～大：★★★

月	火	水	木	金	土	日
		休館日			8:30-9:30 ピラティス★ Megu(7･28日) エアフローヨガ★★まさき(14日) 朝ヨガ★ユキ(21日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス ★ FUMIKA(1･15･29日) MAKI(8･22日)
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ ともこ エアフローヨガ★★ユキ(23･30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 ★★ユキ（27日）	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Megu ベーシックヨガ★チヒロ(14日) エアフローヨガ★★ユキ(21日)	10:00-11:15 ストレッチ&フローヨガ★★ ユキ(1･15･29日) アロマヨガ★ MAKI(8･22日)
11:45-13:00 ピラティス＆ストレッチ★★ ともこ(2･9･16日) ベーシックヨガ★ koaki(23･30日)	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ ユキ Megu(24日)		11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス ★ MAKI	11:45-13:00 姿勢改善ヨガ ★★ ともこ ストレッチ&フローヨガ★★ユキ(27日)	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月20日(祝) 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 ベーシックヨガ★ MASUMI 13:30-14:30 リラックスフローヨガ★★ MASUMI	13:30-14:45 プラーナーフローヨガ ★★ ユキ エアフローヨガ★★Megu(14日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ
					15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ★ユキ(7日) ピラティス★Megu(14日) バンドフローヨガ★ユキ(21日) やさしいエアフローヨガ★ユキ(28日)	15:15-16:15 バンドフローヨガ★ユキ(1日) バンドフローヨガ★ユキ(8日) やさしいエアフローヨガ★ユキ(15日) やさしいエアフローヨガ★ユキ(22日) バンドフローヨガ★ユキ(29日)
18:45-19:45 ヴィンヤサフローヨガ ★★ 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(5･19日) まさき(12･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 エアリストラティブYinFlow☆(30日)	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(5･19日) ベーシックヨガ★ まさき(12･26日)	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★★ MASUMI(6･13日) ベーシックヨガ★ユキ(27日)		

※全てのレッスンが予約制となります。