7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 朝ヨガ★ ともこ(13･27日) ユキ(20 日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス ★ MAKI(7･21日) SENRI(14･28日)
					ビギナーベーシックピラティス★ FUMIKA(6 日)	
10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ まさき(1･29日)	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ HIKARI(9日) ユキ		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 ★★ AKI まさき（6日）	10:00-11:15 リラックスフローヨガ★★ MAKI(7･21日) ベーシックヨガ★ ユキ(14･28日)
ビギナーベーシックピラティス★ SAKURA(8･22日)						
11:45-13:00 ハタ＆リストラティブヨガ ★ MASUMI まさき(22日)	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ HIKARI(9日) 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 ユキ(27日)	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ まさき(7日) Megu(14･28日) ユキ(21日)
7月15日（月） 祝日スケジュール 8:30-9:30 朝ヨガ★ユキ 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ まさき 11:45-13:00 リフレッシュヨガ ★★ まさき 13:15-14:15 バンドフローヨガ★ユキ					13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ Megu(6日) ユキ	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ まさき
				New	15:15-16:15 ホイールヨガビギナー★ AKI	15:15-16-15 エアフローヨガ ★★ まさき
					バンドフローヨガ★ まさき(6日)	
18:30-19:45 姿勢改善ヨガ ★★ TOMOMI.I	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 ★★ まさき（4日） ユキ	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ HIKARI(5･19日)		特別イベント お友達・親子で エアフローヨガ体験 7月21日（日） 11:45-13:00
				ヴィンヤサフローヨガ★ HIKARI(12･26日)		
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ TOMOMI.I	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ まさき		20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ まさき(4日) ユキ	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ MASUMI(5･19日)		
				ビギナーベーシックピラティス★ HIKARI(12･26日)		

※全てのレッスンが予約制となります。