7月 ＜パーソナル＞ スケジュール

光の森スタジオ

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(8･22日) ユキ(15日)		休 館 日			10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(13･20･27日)	10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(7･14･28日) ユキ(21日)
11:45-12:45 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(1･8･29日) ユキ(15日)					11:30-12:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(13･20日)	11:30-12:30 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(21日) ユキ(14･28日)
14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 まさき	14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ まさき(9日)		14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ まさき(4日)		13:30-14:30 初めてのエアフローヨガ体験 AKI まさき(6日)	13:30-14:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(14･21･28日)
16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(1･22･29日)	16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ まさき(9日)		16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ まさき(4日)	16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 HIKARI	15:30-16:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(13･20･27日)	15:30-16:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(14･21･28日)
※全てのレッスンが予約制となります。				20:10-21:10 初めてのエアフローヨガ体験 HIKARI(5･19日)		yoga&pilates YARD