10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★ユキ(5日) エアリストラティブYinFlow★AKI(12日) 朝ヨガ★ユキ(19日) 朝ヨガ★ともこ(26日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★FUMIKA(6日) 朝ヨガ★ユキ(13日) ビギナーベーシックピラティス★MAKI(20日) ビギナーベーシックピラティス★MAKI(27日)
10:00-11:15 エアフローヨガ★★ まさき(7･21日) ビギナーベーシックピラティス★ SAKURA(28日)	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 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	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ ユキ（6･13日） リラックスフローヨガ★★ MAKI(20･27日)
11:45-13:00 ハタ＆リストラティブヨガ ★ MASUMI	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ ユキ(1日) Megu(8日) ユキ(15日) ユキ(22日) ユキ(29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 ベーシックーヨガ★ ユキ(5日) ヴィンヤサフローヨガ★★ チヒロ(12･19･26日)	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ ユキ(6日) Megu(13日) ユキ(20日) Megu(27日)
祝日スケジュール 10月14日（月）スポーツの日 8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★ SENRI 10:00-12:00 初心者太陽礼拝 ワークショップ ユキ 13:00-14:15 エアフローヨガ★★ まさき					13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ ユキ 15:15-16:15 ホイールヨガビギナー★AKI(5日) バンドフローヨガ★ユキ(12日) ホイールヨガビギナー★AKI(19日) ホイールヨガビギナー★AKI(２６日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ まさき 15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ まさき
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 ★★ ユキ	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★HIKARI(4日) ヴィンヤサフローヨガ★HIKARI(11日) ビギナーベーシックピラティス★HIKARI(18日) ヴィンヤサフローヨガ★HIKARI(25日)		
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ TOMOMI.I	20:10-21:25 エアフローヨガ★★まさき(1日) バンドフローヨガ★★まさき(8日) エアフローヨガ★★まさき(15日) バンドフローヨガ★★まさき(22日) エアフローヨガ★★まさき(29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日) ビギナーベーシックピラティス★HIKARI(11日) ベーシックヨガ★MASUMI(18日) ビギナーベーシックピラティス★HIKARI(25日)		yoga&pilates YARD

※全てのレッスンが予約制となります。