10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(28日)		休 館 日			10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ	10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(６･13日) ユキ(20･27日)
11:45-12:45 初めてのエアフローヨガ体験 まさき	11:45-12:45 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(8日)				11:30-12:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ(12･19･26日)	11:30-12:30 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(６･20日) ユキ(13･27日)
14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(7･21･28日) ユキ(14日)	14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ		14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ		13:30-14:30 初めてのエアフローヨガ体験 AKI(5･19･26日)	13:30-14:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ
16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 まさき(7･21･28日)	16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ		16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ	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(5･19･26日)	15:30-16:30 初めてのエアフローヨガ体験 ユキ
※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(4･18日)		yoga&pilates YARD