# 4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<br>朝ヨガ★<br>ユキ(6日)<br>ともこ(13･27日)<br>AKI(20日) | 8:30-9:30<br>ピラティス＆フローヨガ★★<br>MAKI(7･21日)<br>朝ヨガ★<br>ユキ(14･28日) |
| 10:00-11:15<br>ベーシックヨガ<br>★<br>まさき(1･15日)<br>ビギナーベーシックピラティス★<br>SAKURA(8日･22日) | 10:00-11:15<br>ベーシックヨガ<br>★<br>ユキ | | 10:00-11:15<br>エアフローヨガ<br>★★<br>MIKI<br>ベーシックヨガ★<br>まさき（4日） | 10:00-11:15<br>エアフローヨガ<br>★★<br>ともこ | 10:00-11:15<br>エアフローヨガ<br>★★<br>AKI | 10:00-11:15<br>ビギナーベーシックピラティス<br>★<br>SENRI |
| 11:45-13:00<br>ハタ＆リストラティブヨガ<br>★<br>MASUMI | 11:45-13:00<br>エアフローヨガ<br>★★<br>TOMOMI.I<br>ユキ(2日) | | 11:45-13:00<br>ビギナーベーシックピラティス<br>★<br>MAKI | 11:45-13:00<br>リセットヨガ<br>★★<br>ともこ | 11:45-13:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★★<br>チヒロ | 11:45-13:00<br>エアフローヨガ<br>★★<br>Megu(14･28日)<br>ユキ(7･21日) |
| | | | | | 13:30-14:45<br>エアフローヨガ<br>★★<br>ユキ<br>ベーシックヨガ★<br>MAI(6日) | 13:30-14:45<br>ベーシックヨガ<br>★<br>まさき |
| | | | | | 15:15-16:15<br>ホイールヨガビギナー<br>★<br>AKI<br>ベーシックヨガ★<br>ユキ(20日) | 15:15-16-15<br>エアフローヨガ<br>★★<br>ユキ(14･28日)<br>まさき(7･21日) |
| 18:30-19:45<br>姿勢改善ヨガ<br>★★<br>TOMOMI.I<br>HIKARI(1日) | 18:30-19:45<br>リフレッシュヨガ<br>★★<br>まさき | | 18:30-19:45<br>エアフローヨガ<br>★★<br>ユキ | 18:30-19:45<br>ビギナーベーシックピラティス★<br>HIKARI(5･19日)<br>ヴィンヤサフローヨガ★<br>HIKARI(12･26日) | | |
| 20:10-21:25<br>エアフローヨガ<br>★★<br>TOMOMI.I<br>HIKARI(1日) | 20:10-21:25<br>ベーシックヨガ<br>★<br>まさき | | 20:10-21:25<br>自律神経が整う夜ヨガ<br>★★<br>ユキ | 20:10-21:25<br>ベーシックヨガ★<br>MASUMI(5･19日)<br>ビギナーベーシックピラティス★<br>SENNRI(12･26日) | | |

～祝日特別プログラム～
4月29日（月･祝）
8:30-9:30
朝ヨガ★まさき
10:00-12:00
初心者エアフローヨガWS
ユキ･まさき
13:00-14:45
ビギナーベーシックピラティス★
MAKI

※全てのレッスンが予約制となります。