5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(4･18日) ともこ(11･25日)	8:30-9:30 ピラティス＆フローヨガ★★ MAKI(5･19日) 朝ヨガ★ ユキ(12･26日)
10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ まさき(20日) ビギナーベーシックピラティス★ SAKURA(13日･27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 ユキ(25日)	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ SENRI
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		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 ベーシックヨガ★ ユキ(11日)	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Megu(12･26日) ユキ(5･19日)
～祝日特別プログラム～ 5月6日（月･祝） 8:30-9:30 朝ヨガ★ まさき 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ HIKARI 11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス★ HIKARI 13:30-14:30 エアフローヨガ★★ まさき				～祝日特別プログラム～ 5月3日（金･祝） 8:30-9:30 朝ヨガ★ MASUMI 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ まさき 11:45-13:00 ベーシックヨガ★ ユキ 13:30-14:30 エアフローヨガ★★ まさき	13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ ユキ	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ まさき
					15:15-16:15 ホイールヨガビギナー ★ AKI ベーシックヨガ★ ユキ(25日)	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(17･31日) ヴィンヤサフローヨガ★ HIKARI(10･24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 ★★ ユキ	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ MASUMI(17･31日) ビギナーベーシックピラティス★ SENRI(10･24日)		

※全てのレッスンが予約制となります。