2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
					8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★ Megu(1･15日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス ★ FUMIKA(2･16日) MAKI(9･23日)
					朝ヨガ★ ともこ(8･22日)	
10:00-11:15 エアフローヨガ★★まさき(3日) NEW やさしいエアフローヨガ★まさき(17日) ビギナーベーシックピラティス★ SAKURA(10日)	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ ユキ HIKARI(25日)		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 ユキ(14日)	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Megu(1･15日) NEW やさしいエアフローヨガ★ユキ(8日) ユキ(22日)	10:00-11:15 リラックスフローヨガ ★★ まさき(2･16日) MAKI(9･23日)
11:45-13:00 ハタ&リストラティブヨガ ★ まさき	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Megu(4･18日) エアフローヨガ★★HIKARI(25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 ベーシックヨガ★ ユキ(14日)	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ チヒロ まさき(1日)	11:45-13:00 エアフローヨガ★ まさき(2･16日) NEW Megu(9日) やさしいエアフローヨガ★ユキ(23日)
2月24(月)スケジュール 8:30- 9:30 ビギナーベーシックピラティス★ FUMIKA 10:00-11:15 リラックスフローヨガ★★ MASUMI 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ まさき 13:30-14:30 バンドフローヨガ★ まさき	2月11(火)スケジュール 8:30- 9:30 ビギナーベーシックピラティス★ FUMIKA 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ MAI 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ まさき 13:30-14:30 バンドフローヨガ★ まさき				13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ まさき ユキ(15日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ
					15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ まさき ユキ(15日)	15:15-16:15 バンドフローヨガ★ ユキ(2･9･16日) エアフローヨガ★★ ユキ(23日)
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ ユキ	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 NEW やさしいエアフローヨガ★MOERI(14日) エアフローヨガ★★ MOERI(28日) ビギナーベーシックピラティス★ MOERI(7･21日)		
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ ユキ	20:10-21:25 バンドフローヨガ★★ まさき（4･18日） エアフローヨガ★★ まさき(25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(7･21日) ビギナーベーシックピラティス★ MOERI(14･28日)		

※全てのレッスンが予約制となります。

yoga&pilates YARD