3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 ビギナーベーシックピラティス★ Megu(1･15･29日) 朝ヨガ★ ともこ(8･22日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス ★ FUMIKA(2･16･30日) MAKI(9･23日)
10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ SAKURA(10･24日) エアフローヨガ★★ まさき(3･17･31日)	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ チヒロ		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★★ Megu(1･15･29日) ユキ(22日) やさしいエアフローヨガ★ユキ（8日）	10:00-11:15 リラックスフローヨガ ★★ まさき(2･16･30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 ★★ ユキ MOERI(11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 ヴィンヤサフローヨガ ★★ チヒロ	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ まさき(2･16･30日) Megu(9･23日)
	3月20日（木） 祝日スケジュール 8:30-9:30 朝ヨガ★MAKI 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ MAKI 11:45-13:00 ベーシックヨガ★ユキ 13:30-14:30 エアフローヨガ★★ユキ		16:00-17:00 やさしいエアフローヨガ ★ ユキ(6日)	やさしいエアフローヨガ★ 入会したばかりの方 なんとなく苦手な方 ★★よりやさしくリラックス	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ まさき(1日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ
				17:00－18:00 ビギナーベーシックピラティス ★ MOERI(28日)	15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ ユキ まさき(1日)	15:15-16:15 バンドフローヨガ★ ユキ(2･16日) エアフローヨガ★★（9･30日） やさしいエアフローヨガ★(23日)
18:30-19:45 バンドフロー＆ピラティス★★（17･31日） MOERI ボディシェイプヨガ★★ MOERI（10･24日） ベーシックヨガ★ユキ(3日)	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 まさき（13日）	18:30-19:45 エアフローヨガ★ユキ(14日) やさしいエアフローヨガ★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 ★★ MOERI ユキ(3日)	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(11･25日)		20:10-21:25 自律神経が整う夜ヨガ ★★ ユキ まさき（13日）	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ MASUMI(7･21日) ユキ(14日) ビギナーベーシックピラティス★ MOERI(28日)		

※全てのレッスンが予約制となります。

yoga&pilates YARD