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

10:00-11:15
エアフローヨガ
★★
ともこ

11:45-13:00
ピラティス＆ストレッチ
★★
ともこ

5月5日（月）
こどもの日
8:30-9:30
ビギナーベシックピラティス★
FUMIKA
10:00-11:15
エアフローヨガ★★　ユキ
11:45-13:00
ベーシックヨガ★　ユキ
13:30-14:30
バンドフローヨガ★　ユキ

18:30-19:45
ボディシェイプヨガ
★★
MOERI

20:10-21:25
エアフローヨガ
★★
MOERI

火

10:00-11:15
ベーシックヨガ
★
チヒロ

11:45-13:00
エアフローヨガ
★★
ユキ
Megu(20日)

5月6日（火）
振替休日
8:30-9:30
ビギナーベシックピラティス★
FUMIKA
10:00-11:15
ベーシックヨガ★ チヒロ
11:45-13:00
バンドフロー＆ピラティス★★
MOERI
13:30-14:30
エアフローヨガ★★MOERI

18:30-19:45
リフレッシュヨガ
★★
まさき

20:10-21:25
バンドフローヨガ
★★
まさき

水

休館日

木

10:00-11:15
エアフローヨガ
★★
MIKI

11:45-13:00
ビギナーベーシックピラティス
★
MAKI

15:00-16:00
やさしいエアフローヨガ
★
ユキ(1日)

18:30-19:45
エアフローヨガ
★★
ユキ
やさしいエアフローヨガ★ユキ（29日）

20:10-21:25
自律神経が整う夜ヨガ
★★
ユキ

金

10:00-11:15
エアフローヨガ
★★
ともこ

11:45-13:00
リセットヨガ
★★
ともこ

GWもレッスンしてます
5/3(土)　通常レッスン
5/4(日)　通常レッスン
5/5(月)　祝日スケジュール
5/6(火)　祝日スケジュール

時間変更
18:45-19:45
ビギナーベーシックピラティス★
MOERI(9･16･30日)
バンドフロー＆ピラティス★
MOERI(23日)

20:10-21:25
ベーシックヨガ
★
MASUMI(2･16･30日)
MOERI(9･23日)

土

8:30-9:30
ビギナーベーシックピラティス★
Megu(17･31日)
Megu(17･31日)
朝ヨガ★ともこ(10･24日)
エアフローヨガ★ユキ(3日)

10:00-11:15
エアフローヨガ★★
Megu(17･31日)
ユキ(10日)
ビギナーベーシックピラティス★MOERI(3日)
ビギナーベーシックピラティス★Megu(24日)

11:45-13:00
ヴィンヤサフローヨガ
★★
チヒロ
ユキ(24日)

13:30-14:45
ベーシックヨガ★
ユキ(10･31日)
まさき(17日)
ペアエアフローヨガ体験　（3日）

15:15-16:15
エアフローヨガ★★
ユキ(24･31日)
まさき(17日)
やさしいエアフローヨガ★ユキ（10日）
ペアエアフローヨガ体験　（3日）

5月3日（土）
ペアエアフローヨガ
体験レッスン
13:30～15:30
担当：MOERI
＆ユキ

日

8:30-9:30
ビギナーベーシックピラティス★
FUMIKA(4･18日)
MAKI(11日)
ユキ(25日)

10:00-11:15
リラックスフローヨガ★★
MAKI(11日)
リフレッシュヨガ★★
yorika(4日)
エアフローヨガ★★ユキ(25日)

11:45-13:00
エアフローヨガ★★
yorika(4日)
Megu(11日)
ユキ(18･25日)
ベーシックヨガ★ユキ(25日)

13:30-14:45
ベーシックヨガ
★
ユキ(4･11日)

15:15-16:15
バンドフローヨガ★ユキ（4日）
エアフローヨガ★★ユキ(11日)
やさしいエアフローヨガ★ユキ（18日）
ビギナーベーシックピラティス★
SENRI(25日)

yoga&pilates YARD

※全てのレッスンが予約制となります。