6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(7･21日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス ★ FUMIKA(1･15･29日) MAKI(8･22日)
					朝ヨガ★ ともこ(14･28日)	
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ともこ ユキ（9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 ユキ(19･26日)	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(7･21日) ユキ(14日) エアフローヨガ初心者ワークショップ(28日)	10:00-11:15 リフレッシュヨガ★★ yorika(1･15･29日) リラックスフローヨガ★★ MAKI(8･22日)
11:45-13:00 ピラティス＆ストレッチ ★★ ともこ ベーシックヨガ★ユキ(9日)	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ ユキ やさしいエアフローヨガ★(10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 エアフローヨガ初心者ワークショップ(28日)	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ yorika(1･15･29日) Megu(22日) ユキ(8日)
					13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ
			15:00-16:00 やさしいエアフローヨガ ★ ユキ(5日)		15:15-16:15 エアフローヨガ ★★ ユキ	15:15-16:15 バンドフローヨガ★ ユキ(1･8･15･22日) やさしいエアフローヨガ★ ユキ(29日)
18:30-19:45 ボディシェイプヨガ★★ MOERI(9･16･30日) ベーシックヨガ★ ユキ（2･23日）	時間注意 17日のビギナーベーシックピラティス★のみ 18:45-19:45 18:30-19:45 リフレッシュヨガ★★ まさき(3･10･24日) ビギナーベーシックピラティス★ SENRI(17日)		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ ユキ	時間変更 18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ MOERI(6･27日) バンドフロー＆ピラティス★ MOERI(13日) やさしいエアフローヨガ★ユキ(20日)	エアフローヨガ 初心者ワークショップ 28日（土） 10:00-12:00	
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ MOERI(9･16･30日) ユキ（2･23日）	20:10-21:25 バンドフローヨガ★★ まさき(3･10･24日) ピラティス＆ストレッチ★★ SENRI(17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(6･20日) MOERI(13･27日)		

※全てのレッスンが予約制となります。

yoga&pilates YARD