7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(5･19日) 朝ヨガ★ともこ(26日) 朝ヨガ★ユキ(12日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★ FUMIKA(6･20日) MAKI(13日) 朝ヨガ★ユキ(27日)
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ともこ	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(5･19日) ユキ(12･26日)	10:00-11:15 リフレッシュヨガ★★ yorika(6･20日) アロマヨガ★ MAKI(13日) ビギナーベーシックピラティス★Megu(27日)
11:45-13:00 ピラティス＆ストレッチ ★★ ともこ	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ ユキ やさしいエアフローヨガ★(15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★★ yorika(6･20日) Megu(13･27日)
21日 祝日スケジュール ～海の日～ 8:30-9:30 朝ヨガ★ユキ 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ユキ 11:45-13:00 アロマヨガ★MAKI 13:30-14:30 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(31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 ★★ ユキ やさしいエアフローヨガ★(5日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ 15:15-16:15 バンドフローヨガ★ ユキ(6･20日) やさしいエアフローヨガ★ ユキ(13･27日)
18:30-19:45 ボディシェイプヨガ ★★ MOERI ベーシックヨガ★ユキ(7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	時間変更 18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ MOERI(4･11･25日) バンドフロー＆ピラティス★ MOERI(18日)		
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ MOERI ユキ(7日)	20:10-21:25 バンドフローヨガ ★★ 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(4･18日) MOERI(11･25日)		

※全てのレッスンが予約制となります。

yoga&pilates YARD