10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 エアフローヨガ★★ユキ(4日) 朝ヨガ★ともこ(11日) ピラティス★★Megu(18日) 朝ヨガ★ともこ(25日)	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス ★ FUMIKA(5･19日) MAKI(12･26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 リラックスフローヨガ★★MASUMI(4日) エアフローヨガ★★ ユキ(11日) Megu(18･25日)	10:00-11:15 ストレッチ&フローヨガ★★ ユキ(5･19日) アロマヨガ★ MAKI(12･26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		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 ★★ Megu(12･26日) ユキ(5･19日)
10月13(月)スケジュール 8:30- 9:30 朝ヨガ★MASUMI 10:00-11:15 リラックスフローヨガ★★ MASUMI 11:45-13:0 エアフローヨガ★★ Megu 13:30-14:30 ピラティス★★ Megu					13:30-14:45 プラーナーフローヨガ ★★ ユキ	13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ユキ
					15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ ユキ	15:15-16:15 バンドフローヨガ★ ユキ(5･19日) やさしいエアフローヨガ★ ユキ(12･26日)
18:45-19:45 ボディシェイプヨガ ★★ MOERI	18:30-19:45 リフレッシュヨガ ★★ まさき		18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ ユキ Megu(2日)	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ FUMIKA		
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ MOERI エアリストラティブYinFlow☆(27日)	20:10-21:25 バンドフローヨガ ★★ まさき		20:10-21:25 プラーナーフローヨガ ★★ ユキ	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★★ MASUMI(3･17･31日) ベーシックヨガ★ユキ(10日)		

※全てのレッスンが予約制となります。