11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 ピラティス★★ Megu(1･15･29日) 朝ヨガ★ともこ(8日) 朝ヨガ★ユキ(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 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(1･15･29日) ユキ(8･22日)	10:00-11:15 エアフローワークショップ●ユキ(2日) アロマヨガ★MAKI(9日) ボディーシェイプヨガ★MOERI(16日) アロマヨガ★MAKI(23日) 太陽礼拝ワークショップ●ユキ(30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 姿勢改善ヨガ★★ ともこ	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ チヒロ	11:45-13:00 エアフローワークショップ★★ユキ(2日) エアフローヨガ★★Megu(9日) MOERI(16日) ユキ(23日)
11月3(月)スケジュール 8:30- 9:30 朝ヨガ★ユキ 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ ユキ 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ まさき 13:30-14:30 リフレッシュヨガ★★ まさき	11月24(月)スケジュール 8:30- 9:30 朝ヨガ★ユキ 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ ユキ 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Megu 13:30-14:30 ピラティス★★ Megu		エアフローヨガ 初心者ワークショップ 2日(日) 10:00-12:00	太陽礼拝 初心者ワークショップ 30日(日) 10:00-12:00	13:30-14:45 プラーナーフローヨガ ★★ ユキ 15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ ユキ	13:30-14:45 ベーシックヨガ★ ユキ まさき(9日) バンドフローヨガ★MOERI(16日) 15:15-16:15 バンドフローヨガ★ユキ(2･30日) エアフローヨガ★★まさき(9日) ベーシックヨガ★MOERI(16日) やさしいエアフローヨガ★ユキ(23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	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☆(17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(7･21･28日) ベーシックヨガ★ユキ (14日)		

※全てのレッスンが予約制となります。

yoga&pilates YARD