## 11月 <パーソナル> スケジュール

## 光の森スタジオ

月	火	水	<b>★</b>	<b>金</b>	<u>±</u>	
	10:00-11:00	休			10:00-11:00	10:00-11:00
	初めてのエアフローヨガ体験				初めてのエアフローヨガ体験	初めてのエアフローヨガ体験
	<b>1</b>				ユキ(1・15・29日)	ユキ(23日)
		館				
13:30-14:30						
初めてのエアフローヨガ体験	14:00-15:00		14:00-15:00			
ユキ(24日)	初めてのエアフローヨガ体験		初めてのエアフローヨガ体験			
	ユキ		ユキ			
	16:00-17:00		16:00-17:00	16:00-17:00		
	初めてのエアフローヨガ体験		初めてのエアフローヨガ体験	初めてのエアフローヨガ体験		
	<b>그</b> ‡		ユキ	<b>그</b> ‡		
						yoga&pilates TAR
※全てのレッスンが予約制となります。						