12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	7 K	*	金	<u>-</u>	
					8:30-9:30	8:30-9:30
					ピラティス★★	ビギナーベーシックピラティス★
					Megu(6·20日)	FUMIKA(7·21日)
					朝ヨガ★ともこ(13日)	MAKI(28日)
					朝ヨガ★ユキ(27日)	朝ヨガ★ユキ(14日)
10:00-11:15	10:00-11:15		10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15
エアフローヨガ	ベーシックヨガ		エアフローヨガ	エアフローヨガ	エアフローヨガ	ベーシックヨガ★koaki(7日)
$\star\star\star\star$	\bigstar			$\star\star\star\star$	$\star\star\star$	ベーシックヨガ★koaki(14日)
ともこ	チヒロ		MIKI	ともこ	Megu(6·20日)	リフレッシュヨガ★★まさき(21日)
				ユキ★★(26日)	ユキ(13・27日)	アロマヨガ★MAKI(28日)
11:45-13:00	11:45-13:00		11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00
ピラティス&ストレッチ	エアフローヨガ		ビギナーベーシックピラティス	姿勢改善3ガ	ヴィンヤサフローヨガ	エアフローヨガ★★ユキ(7日)
$\star\star\star$	$\star\star\star$			$\star\star\star$	$\star\star\star\star$	まさき(21日)
ともこ	ユキ		MAKI	ともこ	チヒロ	Megu(28日)
	Megu(16日)			ベーシックヨガ★ユキ(26日)		ストレッチ&フローヨガ★★ユキ(14日)
					13:30-14:45	13:30-14:45
					プラーナーフローヨガ	ベーシックヨガ★
					$\star\star\star$	ユキ(7・28日)
			年末年始の休館日		ユキ	まさき(21日)
						エアフローヨガ★★Megu(14日)
			2025年12月29日(月)		15:15-16:15	15:15-16:15
			~2026年1月3日(土)		やさしいエアフローヨガ	やさしいエアフローヨガ★ユキ(7日)
			今年はたいへんお世話になりました			ピラティス★★Megu(14日)
			来年もよい一年	になりますように	1	バンドフローヨガ★まさき(21日)
						やさしいエアフローヨガ★ユキ(28 日)
						太陽礼拝108
18:45-19:45	18:30-19:45		18:45-19:45	18:45-19:45		ワークショップ
ボディシェイプ。ヨガ	リフレッシュヨガ		エアフローヨガ	ビギナーベーシックピラティス		21日(日)
						10:00-12:00
MOERI	まさき		ユキ	FUMIKA		熊本スタジオにて
20:10-21:25	20:10-21:25		20:10-21:25	20:10-21:25		共同開催 担当:MOERI・ユキ
エアフローヨガ	バンドフローヨガ		プラーナーフローヨガ	ベーシックヨガ		
MOERI	まさき		ユキ	MASUMI(5·19·26日)		yoga&pilates TA
エアリストラティブYinFlow☆(22日)				ベーシックヨガ★ユキ(12日)		

※全てのレッスンが予約制となります。