4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：★★
運動量中～大：★★★

月	火	水	木	金	土	日
		休館日			8:30-9:30 ピラティス ★★ Megu	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 ★★ ユキ	10:00-11:15 ストレッチ&フローヨガ★★ ★★ チヒロ		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ミキ ユキ(2･30日)	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ ともこ ユキ★★(3日)	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Megu	10:00-11:15 リラックスフローヨガ★★ ミキ(5･19日) アロマヨガ★ MAKI(12･26日)
11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ ユキ	11:45-13:00 ベーシックヨガ(瞑想あり) ★ チヒロ		11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス ★ MAKI	11:45-13:00 ストレッチ&フローヨガ★★ ユキ(3日) ピラティス&ストレッチ★★ 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 ★★ ミキ(5･19日) Megu(12･26日)
					13:30-14:45 ベーシックヨガ ★ ミキ	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 ★ ミキ	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ ユキ
18:45-19:45 リラックスフローヨガ★★ ミキ 身体が硬い人のためのヨガ★★ NAO(27日)	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 ★★ NAO(2日) 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 ★★ ミキ NAO(27日)	20:10-21:25 バンドフローヨガ ★★ まさき		20:10-21:25 身体が硬い人のためのヨガ★★ NAO(2日) 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日) ミキ(10･24日)		

4月29日（水）祝日スケジュール

8:30-9:30　ピラティス★★　Megu

10:00-11:15　エアフローヨガ★★　Megu

11:45-13:00　リラックスフローヨガ★★　MASUMI

13:30-14:30　バンドフローヨガ★★　ミキ

※全てのレッスンが予約制となります。