

5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★ MAKI(10日)、Megu(17日) FUMIKA(31日) 朝ヨガ★ ムキ(3日)、ミキ(24日)	
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ムキ	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	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ ともこ ムキ★★(8日)	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ ともこ ムキ★★(8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 アロマヨガ★ MAKI(10日) エアフローヨガ★★ Megu(17日)
11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ ムキ	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★★ ムキ(8日) ピラティス&ストレッチ★★ ともこ	11:45-13:00 ストレッチ&フローヨガ★★ ムキ(8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 ベーシックヨガ★★ ミキ(23日)	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ ミキ(3・31日) Megu(10・24日) バンドフローヨガ★ ミキ(17日)
5月4日(月) 祝日 8:35-9:35 エア リストラティブYin Flow★ MOERI	5月5日(火) 祝日 8:35-9:35 ベーシックヨガ★ まさき		5月6日(水) 祝日 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ ムキ			13:30-14:45 ベーシックヨガ★ ミキ ムキ(16日)	13:30-14:45 ベーシックヨガ★ ムキ
10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★ MOERI	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ まさき		10:00-11:15 リラックスヨガ★ ムキ			13:30-14:30 バンドフローヨガ★ ミキ(23日)	ビギナーベーシックピラティス★ Megu (24日)
11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Megu	11:45-13:00 ストレッチ&フローヨガ★★ ムキ		11:45-13:00 ストレッチ&フローヨガ★★ MASUMI			15:15-16:15 バンドフローヨガ ★ ミキ ムキ(16日)	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ ★ ムキ ミキ (24日)
13:30-14:30 ビギナーベーシックピラティス★ Megu	13:30-14:30 バンドフローヨガ★ ムキ		13:30-14:30 ベーシック-ヨガ★ MASUMI				
18:45-19:45 リラックスフローヨガ ★★ ミキ	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 ★★ ムキ	18:45-19:45 エアフローヨガ ★★ ムキ	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ FUMIKA	5/23(土) 14:50 - 16:50 太陽礼拝WORK SHOP 担当：ミキ・ムキ	
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ ミキ	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 ★★ ムキ	20:10-21:25 プラーナーフローヨガ ★★ ムキ	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★★ MASUMI(1・15・29日) ミキ(8・22日)		

※全てのレッスンは予約制となります。

