

6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 20日/朝ヨガ★ ヌキ	8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★ 7日/21日 FUMIKA NEW!! 14日/MAKI 28日/朝ヨガ★ Masayo
10:00-11:15 エアフローヨガ★★ ユキ 22日/ミキ	10:00-11:15 ストレッチ&フローヨガ★★ チヒロ		※10:30-11:45 エアフローヨガ★★ Miranda	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 20日/ユキ	10:00-11:15 バンドフローヨガ★★ ミキ アロマヨガ★ 14日/MAKI
NEW!! 11:45-13:00 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) Masayo	11:45-13:00 ベーシックヨガ(瞑想あり)★ チヒロ		NEW!! 12:15-13:30 骨盤調整ヨガ★★ Miranda	11:45-13:00 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 6日/リラックスフローヨガ★★ ミキ	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ 7日/ミキ 21日/NAO 14日/28日 Megu
			※6月より時間変更になります。		NEW!! 13:30-14:45 姿勢改善ヨガ★★ ミキ	13:30-14:45 ベーシックヨガ★ ユキ (28日のみ13:30-14:30)
					15:15-16:30 エアフローヨガ★★ ミキ 6日/ユキ	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 22日/ユキ	18:45-19:45 バンドフローヨガ★ ユキ 23日/ミキ		18:45-19:45 エアフローヨガ★★ ミキ	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ FUMIKA		6月28日(日) 14:50~16:50 エアフローヨガ初心者向け WORK SHOP 担当:ミキ・ユキ
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ ミキ 22日/ユキ	20:10-21:25 プラーナーフローヨガ★★ ユキ 23日/リラックスフローヨガ★★ ミキ	NEW!! 20:10-21:25 姿勢改善ヨガ★★ ミキ	20:10-21:25 ベーシックヨガ★★ 5日/19日 MASUMI 12日/26日 ヌキ			

※全てのレッスンが予約制となります。

