

7月スケジュール

光の森スタジオ

平日:9:30~22:00 祝日:8:15~15:00 ※毎週水曜日は休館日です
 土日:8:15~17:00

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 朝ヨガ★ Masayo 5日/ユキ ビギナーベーシックピラティス★ 19日/ FUMIKA
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		10:30-11:45 エアフローヨガ★★ Miranda 23日/30日 ヌキ	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	10:00-11:15 19日/ベーシックヨガ★★★ ミキ 12日/26日 バンドフローヨガ★ ミキ ビギナーベーシックピラティス★ 5日/ Megu
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		12:15-13:30 骨盤調整ヨガ★★ Miranda ベーシックヨガ★ 23日/30日 ヌキ	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	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Megu 12日/26日 ミキ
13:30-14:30 NEW!! 産後ヨガ★ Masayo			7月20日(月) 祝日		13:30-14:45 姿勢改善ヨガ★★ ミキ (18日のみ13:30-14:30)	13:30-14:45 ベーシックヨガ★ ユキ
			8:30-9:30 朝ヨガ★ ヌキ 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ ヌキ 11:45-13:00 アロマヨガ★ MAKI 13:30-14:30 ビギナーベーシックピラティス★ MAKI		15:15-16:30 エアフローヨガ★★ ミキ	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ★ ユキ
18:45-19:45 ベーシックヨガ★★ ミキ	18:45-19:45 バンドフローヨガ★ ユキ		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 やさしいエアフローヨガ★ 3日/ユキ		7月18日(土) 14:50~16:50 太陽礼拝初心者向け WORK SHOP 担当: ミキ・ユキ
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ ミキ	20:10-21:25 プラーナーフローヨガ★★ ユキ		20:10-21:25 姿勢改善ヨガ★★ ミキ	20:10-21:25 ベーシックヨガ★★ 3日/17日/31日 MASUMI ベーシックヨガ(瞑想あり)★ NEW!! 10日/24日 ヌキ		

※全てのレッスンが予約制となります。

