

8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 朝ヨガ★ 9日/23日 Masayo 16日/㊦キ ビギナーベーシックピラティス★ 2日/30日 FUMIKA
10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 3日/10日 ㊦キ NEW!!! 朝ヨガ★(アロマ) koaki	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★★ ミキ 27日/ NAO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★★ ともこ エアフローヨガ★★ 14日/㊦キ	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Megu	10:00-11:15 姿勢改善ヨガ★★★ 9日/23日 ミキ バンドフローヨガ★ 2日/16日/30日 ミキ
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 ベーシックヨガ★★ ミキ ホイールヨガビギナー★ 27日/ NAO	11:45-13:00 ピラティス&ストレッチ★★ ともこ バンドフローヨガ★ 14日/㊦キ	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
13:30-14:30 産後ヨガ★ Masayo	8月11日(火) 祝日 8:30-9:30 朝ヨガ★ チヒロ 10:00-11:15 ストレッチ&フローヨガ★★ チヒロ 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ ㊦キ 13:30-14:30 ベーシックヨガ★ ㊦キ				13:30-14:45 姿勢改善ヨガ★★ ミキ ストレッチ&フローヨガ★★ 15日/22日 ㊦キ	13:30-14:45 ベーシックヨガ★ ㊦キ (16日のみ13:30-14:30) アロマヨガ★ 9日/ MAKI
				8月限定!! 17:00-18:00 バンドフローヨガ★ 7日/21日 ㊦キ 28日/ ミキ	15:15-16:30 エアフローヨガ★★ ミキ 15日/22日 ㊦キ	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ★ ㊦キ ビギナーベーシックピラティス★ 9日 MAKI
18:45-19:45 ベーシックヨガ★ ミキ 10日/24日 ㊦キ	18:45-19:45 バンドフローヨガ★ ㊦キ		18:45-19:45 エアフローヨガ★★ Megu 6日/ ㊦キ	NEW!!! 18:45-19:45 ピラティス★★ FUMIKA エアフローヨガ★★ 14日/ ミキ	🌻夏季休館日🌻 8/12(水)・13(木)	
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ ミキ 10日/24日 ㊦キ	20:10-21:25 プラーナーフローヨガ★★ ㊦キ		NEW!!! 20:10-21:25 ビギナーベーシックピラティス★ Megu ストレッチ&フローヨガ★★ 6日/㊦キ	20:10-21:25 ベーシックヨガ★★ 7日/21日 MASUMI 姿勢改善ヨガ★★ 14日/28日 ミキ	8月16日(日) 14:50~16:50 エアフローヨガ初心者向け WORK SHOP 担当: ミキ・㊦キ	
						

※全てのレッスンが予約制となります。