

9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★ 13日/27日 Masayo ビギナーベーシックピラティス★ 6日/20日 FUMIKA
10:00-11:15 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★★ 3日/10日 ヌキ 17日/ ミキ アロマヨガ★ 24日/wakana	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 バンドフローヨガ★ ミキ りらっくすヨガ★ 13日/Mico
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★ 3日/10日 ヌキ 17日/ミキ 骨盤調整ヨガ★★ 24日/wakana	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 フローヨガ★★★★ 12日/ ミキ	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ ミキ 13日/Mico
13:30-14:30 産後ヨガ★ Masayo	9月21日(月) 祝日 8:30-9:30 朝ヨガ★ Masayo 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ★★ Masayo 11:45-13:00 バンドフローヨガ★ ミキ 13:30-14:30 エアフローヨガ★★ ミキ		9月22日(火) 祝日 8:30-9:30 ビギナーベーシックピラティス★ MAKI 10:00-11:15 アロマヨガ★ MAKI 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ ミキ 13:30-14:30 ベーシックヨガ★★ ミキ	9月23日(水) 祝日 8:30-9:30 朝ヨガ★ ミキ 10:00-11:15 姿勢改善ヨガ★★ ミキ 11:45-13:00 りらっくすヨガ★ Mico 13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ★ Mico	13:30-14:45 姿勢改善ヨガ★★ ミキ	13:30-14:45 ハタ&リストラティブヨガ★ 6日/20日 MASUMI アロマヨガ★ 13日/MAKI
18:45-19:45 ベーシックヨガ★ ミキ ※7日は社員研修の為休講	18:45-19:45 バンドフローヨガ★ ミキ 8日/ ヌキ		18:45-19:45 エアフローヨガ★★ Megu	18:45-19:45 ピラティス★★ FUMIKA	15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ★ ミキ	15:15-16:15 ベーシックヨガ★★ 6日/20日 MASUMI ビギナーベーシックピラティス★ 13日 MAKI
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ ミキ ※7日は社員研修の為休講	20:10-21:25 姿勢改善ヨガ★★ ミキ ベーシックヨガ(瞑想あり)★ 8日/ ヌキ		20:10-21:25 ビギナーベーシックピラティス★ Megu	20:10-21:25 ベーシックヨガ★★ 4日/18日 MASUMI 11日/25日 ミキ		9月27日(日) 14:00~16:00 太陽礼拝初心者向け WORK SHOP 担当: ミキ

※全てのレッスンが予約制となります。

