

10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 ※31日はイベント開催	8:30-9:30 朝ヨガ★ 11日/25日 Masayo ビギナーベーシックピラティス★ 4日/18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★★ 1日/15日 Miranda 8日/ ミキ 骨盤調整ヨガ★★ 22日/29日 Masayo	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 ※31日はイベント開催	10:00-11:15 バンドフローヨガ★ ミキ バンドフロー&ピラティス★ 25日/HIKARI
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★ 1日/15日 Miranda 8日/ ミキ 22日/29日 Masayo	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 ※31日はイベント開催	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ ミキ 25日/HIKARI
13:30-14:30 産後ヨガ★ Masayo	10月12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 姿勢改善ヨガ★★ ミキ 13:30-14:30 エアフローヨガ★★ ミキ				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★ 4日/ MASUMI ギアゾーンヨガLV.Zero★18日/NAO りらっくすヨガ★ 25日/ミキ
					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★★ 4日/MASUMI 25日/ミキ ホイルヨガビギナー★ 18日/ NAO
18:45-19:45 ベーシックヨガ★ ミキ りらっくすヨガ★ 26日/ Mico	18:45-19:45 バンドフローヨガ★ ミキ		18:45-19:45 エアフローヨガ★★ Megu	18:45-19:45 ピラティス★★ FUMIKA	10月31日(土) 9:00~11:30 PARK YOGA&PILATES @菊陽杉並木公園さんさん ※詳細はスタジオInstagram及び YARD公式HPをチェック!	10月11日(日) 14:00~16:00 エアフローヨガ初心者向け WORK SHOP 担当: ミキ
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ ミキ 26日/ Mico	20:10-21:25 姿勢改善ヨガ★★ ミキ		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★★ 2日/16日/30日 MASUMI 姿勢改善ヨガ★★ 9日/23日 ミキ		
						

※全てのレッスンは予約制となります。