

11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★ 8日/22日 Masayo ビギナーベーシックピラティス★ 1日/29日 FUMIKA	
10:00-11:15 朝ヨガ(アロマ)★ koaki エアフローヨガ★★ 2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★★ 5日/19日 MOERI エアリストラティブ Yin Flow★ 12日/26日 MOERI	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★ 1日/29日 ミキ バンドフロー&ピラティス★ 22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 ホィールヨガビギナー★ MOERI	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★★ ミキ 22日/ HIKARI	
13:30-14:30 産後ヨガ★ Masayo	3日(火) 11月3日 (火・祝) 9:00-11:00 ★3周年記念特別レッスン★ 担当：チヒロ 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		11月23日 (月・祝) 8:30-9:30 ホィールヨガビギナー★ ミキ 10:00-11:15 バンドフローヨガ★ ミキ 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Mico 13:30-14:30 りらくすヨガ★ Mico	20日(金) 19:00-21:00 ★3周年記念特別レッスン★ 担当：MASUMI	13:30-14:45 姿勢改善ヨガ★★ ミキ ホィールヨガビギナー★ 14日/ MOERI	13:30-14:45 アロマヨガ★ 1日/ MAKI ハタ&リストラティブヨガ★ 15日/ MASUMI ホィールヨガビギナー★ 8日/22日 ミキ	
						15:15-16:15 やさしいエアフローヨガ★ ミキ 14日/ MOERI ※21日のみ休講	15:15-16:15 ベーシックヨガ★★ ミキ 15日/ MASUMI ビギナーベーシックピラティス★ 1日/ MAKI
18:45-19:45 ホィールヨガビギナー★ ミキ					18:45-19:45 バンドフローヨガ★ 10日/24日 ミキ やさしいエアフローヨガ★ 17日/ ミキ	18:45-19:45 エアフローヨガ★★ Megu	18:45-19:45 ピラティス★★ FUMIKA ※20日のみ休講
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ ミキ	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 ハタ&リストラティブヨガ★ 6日/ MASUMI ホィールヨガビギナー★ 13日/27日 ミキ	11月8日 (日) 10:00~12:00 太陽礼拝初心者向け WORK SHOP 担当：ミキ	29日(日) 13:30-15:30 ★3周年記念特別レッスン★ 担当：ユキ	

※全てのレッスンが予約制となります。