

# 8月スケジュール

## おたかの森スタジオ

**営業時間** 平日: 9:30~22:00  
土日祝: 8:15~17:00

※毎週月曜日は休館日です。

運動量小クラス: ★ 運動量小〜中クラス: ★★ 運動量中クラス: ★★★

運動量小: 70分以内 Yellow 運動量小〜中: 80分以内 Green 運動量中: 90分以内 Red

月	火	水	木	金	土	日
<p><b>休館日</b></p> <p><b>臨時営業</b></p> <p><b>26日 (月)</b></p> <p>8:35 - 9:35 エアフローヨガ ★★ AKIKA</p> <p>10:00 - 11:15 ワインヤサフローヨガ ★ MIYUKI</p> <p>11:40 - 12:55 ホイルヨガピギナー ★ MIYUKI</p> <p>13:20 - 14:35 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★ SAYOKO</p>	<p>9:00-10:15 ワインヤサフロー ★ 6日、20日 → miyo</p> <p>6日、20日のみ</p> <p>10:45-12:00 エアフローヨガ ★★</p> <p>SAYOKO 6日、20日のみ</p> <p>12:30-13:45 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★</p> <p>SAYOKO 6日、20日のみ</p> <p>14:30-15:45 エアフローヨガ ★★</p> <p>CHIZU 6日、20日のみ</p> <p>18:45-20:00 アライメントヨガ ★★</p> <p>AKIKA 6日、20日のみ</p> <p>20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA 6日、20日のみ</p>	<p>10:00-11:15 ワインヤサフロー ★★</p> <p>カナ</p> <p>11:45-13:00 (7日 11:45-12:45) ベーシックヨガ ★</p> <p>Nanae</p> <p>14・21・28日 13:30-14:30 妊婦さん参加OK 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★</p> <p>7日 13:00-14:30 親子ヨガ 夏休みイベント Nanae</p> <p>15:00-16:00 ピラティス ★★</p> <p>ERIKO</p> <p>16:30-17:45 7日 エアフローヨガ ★★</p> <p>14日、21日 アロマヨガ ★</p> <p>28日 ハンドフローヨガ ★★ サヤカ</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★</p> <p>7日、21日 → 10分アロマ flow ★ TAKEC</p> <p>20:10-21:25 ギアゾーンヨガ LV.1&amp;2 ★★★</p> <p>TAKEC</p>	<p>7:30-8:30 朝ヨガ ★</p> <p>RINA</p> <p>10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★</p> <p>ユキコ</p> <p>11:45-13:00 エアフローヨガ ★★</p> <p>CHIZU 8日、29日 → AKIKA</p> <p>15日 ハンドフローヨガ ★★ CHIZU</p> <p>13:40-14:40 【産後ヨガ】 お子様と参加 通常会員様も参加OK</p> <p>1日、15日、22日 産後ヨガ ★</p> <p>29日 ホイルヨガピギナー ★</p> <p>MAMIKO</p> <p>8日 ベーシックヨガ ★ AKIKA</p> <p>18:30-19:45 ベーシックヨガ ★</p> <p>Aya</p> <p>20:20-21:20 ホイルヨガピギナー ★</p> <p>Aya</p>	<p>10:00-11:15 エアフローヨガ ★★</p> <p>NAO 9日 → AKIKA</p> <p>11:45-13:00 ギアゾーンヨガ LV.1&amp;2 ★★★</p> <p>16日 ホイルヨガ ★★ NAO</p> <p>2日、16日、23日、30日</p> <p>13:20-14:35 ベーシックヨガ ★</p> <p>AKIKA 2日のみ</p> <p>15:00-16:15 エアフローヨガ ★★</p> <p>CHIZU</p> <p>30日 ベーシックヨガ ★ CHIZU</p> <p>9日 3周年WS 11:45-13:45 ハンドフローで身体メンテナンス NAO</p> <p>18:30-19:30 2日、16日 ピラティス ★★ Mizuki 9日、23日 ピギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 30日 ピラティス&amp;ストレッチ ★★ YASUYO</p> <p>20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ MAMIKO</p> <p>9日 ベーシックヨガ ★ CHIZU</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ ★</p> <p>Mari 10日 → AKIKA 24日 → CHIZU</p> <p>10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★</p> <p>NAO 24日 ハンドフローヨガ ★★ SAKI</p> <p>11:50-13:05 10日、17日 エアフローヨガ ★★ 3日 ハンドフローヨガ ★★</p> <p>31日 ホイルヨガ ★★ NAO</p> <p>24日 エアフローヨガ ★★ SAKI</p> <p>13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★</p> <p>ユキコ</p> <p>15:20-16:20 エアフローヨガ ★★</p> <p>10日、17日 ホイルヨガピギナー ★ AKIKA 24日 → CHIZU</p> <p>10日、17日 16:40-17:40 エアフローヨガ ★★</p> <p>CHIZU</p> <p>31日 16:40-17:55 ハンドフローヨガ ★★ CHIZU</p>	<p>7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★</p> <p>RINA 11日、18日、25日 8:35-9:35</p> <p>ベーシックヨガ ★</p> <p>AKIKA 11日、18日、25日 10:05-11:20</p> <p>4日、18日 エアフローヨガ ★★ ヨウコ</p> <p>11日 エアフローヨガ ★★ AKIKA 25日 ハンドフローヨガ ★★ AKIKA</p> <p>11:50-13:05 ピラティス&amp;フローヨガ ★★</p> <p>ヨウコ</p> <p>13:35-14:50 ベーシックヨガ ★</p> <p>Aya</p> <p>15:20-16:20 エアフローヨガ ★★</p> <p>CHIZU 18日 → AKIKA</p> <p>4日 ホイルヨガピギナー ★ AKIKA</p> <p>4日 3周年WS 7:35-9:35 朝ヨガ with アロマ 〜 2つの香りを楽しむ 〜</p> <p>RINA</p>

※全てのレッスンは予約制となります。 <定員> ■通常ヨガ/ピラティス → 25名 ■ホイルヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名 ■WS・イベント → 22名口