

# 1月スケジュール

## おおたかの森スタジオ



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/ア/Yinflow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
<b>休館日</b>  <b>祝日プログラム</b> <b>13日 (月)</b>  8:35 - 9:35 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA  10:00 - 11:15 ギアゾーンヨガピギナー ★ Mari  11:40 - 12:55 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU  13:20 - 15:20 太陽礼拝初心者WS AKIKA・CHIZU	9:00-10:15 ギアゾーンヨガピギナー ★ 7日, 21日 → miyo 14日, 28日 → MIYUKI  10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 7日, 21日 → 10分/ア/Yin flow ★ SAYOKO  12:30-13:45 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★ 21日 ホイールヨガピギナー ★ SAYOKO  14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 14日, 28日 → 10分/ア/Yin flow ★ CHIZU  18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 21日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA 14日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI  20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA 14日 バンドフローヨガ ★ KARI	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ 8日 バンドフローヨガ ★★ サヤカ  11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae  13:30-14:30 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ Nanae  15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO  16:30-17:45 アロマヨガ ★ 8日 ホイールヨガピギナー ★ サヤカ  18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ ★★ 15日, 29日 → 10分/ア/Yin flow ★ TAKEC  20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ ★★ 29日 バンドフロー&ギアゾーンヨガLV.1 ★★ TAKEC	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA  10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ  11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ CHIZU  13:40-14:40 9日, 23日 産後ヨガ ★ 30日 ホイールヨガピギナー ★ MAMIKO 16日 バンドフローヨガ ★ CHIZU  15:15-16:30 ピラティス ★★ KINOBU 16日, 23日, 30日  18:30-19:45 ギアゾーンヨガピギナー ★ Mari  20:20-21:20 ホイールヨガピギナー ★ Mari	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 24日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA  11:45-13:00 アライメントヨガ ★★ 17日 ホイールヨガ ★★ AKIKA  13:20-14:35 ベーシックヨガ ★★ 24日 リストライブ Yin flow ★ CHIZU 17日, 24日, 31日  18:30-19:30 10日, 24日 ピギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 31日 ピラティス&ストレッチ ★★ YASUYO 17日 ピラティス ★★ Mizuki  20:10-21:25 りんくすヨガ ★ MAMIKO	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA  8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari  10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO  11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 11日 ホイールヨガ ★★ NAO  13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ  15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 4日 バンドフローヨガ ★ 25日 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA  16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ 18日 バンドフローヨガ ★ CHIZU 4日, 18日, 25日  17:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA  8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA  10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 19日 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA  11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA  13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 12日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU  15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 12日 → KAZUNE ----- 19日 15:20-17:20 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ ★★ SHU	

【産後ヨガ】  
お子様と参加  
通常会員様も  
参加OK

※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 ■ホイールヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名 ■WS・イベント → 22名

