

8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: 0155(A) Yin flow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日	お盆休み 2025年8月11日（月）～ 2025年8月12日（火）		7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA			7:15-8:15 朝ヨガ（アロマ） ★ RINA
	9:00-10:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ 5、19日 → miyo 26日 → MIYUKI	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★	9:00-10:15 ピラティス&ストレッチ ★ ERIKO	8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari	8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA 17日 → YUUKA
	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 5日、19日 → 0155(A) Yin flow ★ SAYOKO	6日 バンドフローヨガ ★★ サヤカ	ユキコ	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 22日 ホイールヨガ ★★ AKIKA	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 24日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA 17日 → YUUKA
	12:30-13:45 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★ 26日 ホイールヨガビギナー ★ SAYOKO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae	11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ ミキ	12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ 1日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO	11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA
	14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 26日 → 0155(A) Yin flow ★ CHIZU	13:30-14:30 骨盤メンテナンス（マタニティ可） ★ Nanae 13日、20日、27日	13:40-14:40 産後ヨガ ★ MAMIKO 7日、21日、28日	14:15-15:30 22日 0155(A) Yin flow ★	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 3日、17日、31日 → 0155(A) Yin flow ★ CHIZU
	18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 19日 ホイールヨガ ★★ AKIKA	16:30-17:45 アロマヨガ ★ 13日 ホイールヨガビギナー ★ サヤカ 13日、20日、27日	15:15-16:30 ピラティス ★★ KINOBU	15:30-16:30 ピラティス ★★ 22日、29日 [WS] 15日 太極礼拝初心者WS AKIKA・CHIZU	15:20-16:20 日、16日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA 9日、23日 0155(A) Yin flow ★ 30日 バンドフローヨガ ★ CHIZU	15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 17日 バンドフロー&ピラティス ★ CHIZU
	20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ 5日、26日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ 13日、27日 → 0155(A) Yin flow ★ TAKEC	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 14日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU	18:30-19:30 1日、29日 ピラティス&ストレッチ ★★ 22日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 15日 ピラティス ★★ ERIKO 8日 バンドフローヨガ ★ AKIKA		
		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ 27日 バンドフロー&ギアゾーンヨガLV.1 ★★ TAKEC	20:20-21:20 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU	20:10-21:25 りらつくヨガ ★ MAMIKO 15日 → CHIZU		

※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

