

9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: 0.5h Yin flow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日 15日 (月) 8:35 - 9:35 バンドフローヨガ ★ CHIZU 10:00 - 11:15 ピラティス ★★ KINOBU 11:40 - 12:55 ギアゾーンヨガビギナー ★ KARI 13:20 - 14:35 リストラティブYin flow ★ KARI 23日 (火) 8:35 - 9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA 10:00 - 11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ MIYUKI 11:40 - 12:55 ホイールヨガビギナー ★ MIYUKI 13:20 - 14:35 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 15:00 - 17:00 エアフローヨガ初心者WS AKIKA・CHIZU	9:00-10:15 2日、16日、30日 ベーシックヨガ ★ CHIZU 9日 ギアゾーンヨガビギナー ★ MIYUKI 10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 2日、16日 → リストラティブYin flow ★ SAYOKO 12:30-13:45 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★ 16日 ホイールヨガビギナー ★ SAYOKO 18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 2日 ホイールヨガ ★★ AKIKA 20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ 9日、30日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ 3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 妊娠さん参加 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 10日 → ユキコ 16:30-17:45 アロマヨガ ★ 24日 ホイールヨガビギナー ★ サヤカ 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 10日、24日 → リストラティブYin flow ★ TAKEC 20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 24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 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 25日 → YASUYO 担当インストラクターが変更となります！ 11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ SAYOKO 担当インストラクターが変更となります！ 13:40-14:40 【産後ヨガ】 お子様と参加 産後ヨガ ★ SAYOKO 11日、25日 15:15-16:30 ピラティス ★★ KINOBU 4日、11日、25日 18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 11日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU 20:20-21:20 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU	9:00-10:15 ピラティス&ストレッチ ★ ERIKO 10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 12日 ホイールヨガ ★★ AKIKA 19日 → CHIZU 12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ AKIKA 19日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU 14:15-15:30 5日、12日 リストラティブYin flow ★ 26日 ベーシックヨガ ★ CHIZU 18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 5日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ MAMIKO	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 ★★ NAO 13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 15:20-16:20 6日、27日 ホイールヨガビギナー ★ 13日 バンドフローヨガ ★ AKIKA 20日 リストラティブYin flow ★ CHIZU 13:35-16:35 足からカラダを変えるWS AKIKA	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA 7日 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 21日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA 7日 → CHIZU 11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA 13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 28日 → リストラティブYin flow ★ CHIZU 14日、21日、28日 15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 28日 バンドフロー&ピラティス ★ CHIZU 14日、21日、28日 (WS) 7日 13:35-16:35 足からカラダを変えるWS AKIKA

※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