

3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: 00分 Vinflow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|---|--|---|---|--|
| <p>休館日</p> <p>祝日</p> <p>20日 (金)</p> <p>8:35 - 9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA</p> <p>10:00 - 11:15 ピギナーベーシックピラティス★ YASUYO</p> <p>11:40 - 12:55 バンドフローヨガ★★ CHIZU</p> <p>13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★ MOMOKO</p> | <p>9:00-10:15 3日, 17日, 31日 ベーシックヨガ ★ CHIZU</p> <p>10:00-11:15 10日, 24日 ギアゾーンヨガピギナー ★ MIYUKI</p> <p>10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 10日, 24日 → 00分 Vin flow ★ CHIZU</p> <p>12:30-13:45 ピラティス ★★ KINOBU</p> <p>3日 ホイールヨガ★★ AKIKA</p> <p>18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 10日 バンドフローヨガ★★ AKIKA 24日 → ギアゾーンヨガLV.1★★ KARI</p> <p>20:20-21:20 エアフローヨガ★★ MOMOKO 31日 → AKIKA ホイールヨガピギナー ★ 17日 → AKIKA 24日 → KARI</p> | <p>10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ サヤカ 4日 バンドフローヨガ★★★ CHIZU</p> <p>11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae</p> <p>13:30-14:30 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ Nanae</p> <p>15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO</p> <p>18:30-19:45 4日 → エアフローヨガ★★ 18日 → エアフローヨガ★★★ 11日, 25日 → 00分 Vin flow ★ TAKEC</p> <p>20:10-21:25 4日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 11日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ 18日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 25日 バンドフローヨガ★★ TAKEC</p> | <p>7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA</p> <p>10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ</p> <p>11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ MOMOKO</p> <p>13:30-14:30 産後ヨガ ★ Nanae</p> <p>18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ CHIZU 5日 → サヤカ 12日 → Mari</p> <p>20:20-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 5日 バンドフローヨガ ★ サヤカ 12日 ホイールヨガピギナー ★ Mari</p> | <p>9:00-10:15 ピラティス&ストレッチ ★ ERIKO</p> <p>10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 6日 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA</p> <p>12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ AKIKA</p> <p>18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA</p> <p>20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ MAMIKO</p> | <p>8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari</p> <p>10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO</p> <p>11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO</p> <p>13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 14日, 28日 → CHIZU</p> <p>15:20-16:20 7日, 21日 バンドフローヨガ ★ 14日, 28日 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA</p> | <p>7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA</p> <p>8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ 22日 ホイールヨガピギナー★ AKIKA</p> <p>10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA</p> <p>11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA</p> <p>13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 1日, 29日 → 00分 Vin flow ★ 15日 → バンドフロー&ピラティス ★ CHIZU</p> <p>15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU</p> <p>(WS) 15日 15:20-17:20 エアフローヨガ初心者WS AKIKA・CHIZU</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 ■ホイールヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名

