

5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
※毎月曜日と日曜日は休館日です。

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: 1日1回 20分程度 ★★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★

月	火	水	木	金	土	日	
休館日			7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA			7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA	
						8:35-9:35 朝ヨガ ★ なぶ	8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ TOSY 7日、21日 → MOCO
	9:00-10:15 ワインヤサフロー ★ 2日、16日、30日 → miyo 9日、23日 → MIYUKI	10:00-11:15 ワインヤサフロー ★ カナ	10:00-11:15 ピキナーベーシックピラティス ★ ユキコ	10:00-11:15 ピキナーベーシックピラティス ★ ユキコ	10:00-11:15 エアフローヨガ ★ 26日 ホイールヨガ ★★ MIYUKI NAO	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★ NAO 13日 ホイールヨガピキナー ★ TAKEC	10:05-11:20 エアフローヨガ ★ 7日、21日 → ヨウコ 14日、28日 → TOSY
	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ SAYOKO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ TOSY 18日 → NAO	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ TOSY 18日 → NAO	11:45-13:00 ギアゾーンヨガL1&2 ★ NAO 26日 → ギアゾーンヨガL1&2 ★★ MIYUKI	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 27日 ヴィンヤサフロー ★ TAKEC	11:50-13:05 ピラティス&フローヨガ ★ ヨウコ
	12:30-13:45 ハタ&リストラティブヨガ ★ SAYOKO	13:30-14:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ Nanae <small>妊婦さん参加OK</small>	13:40-14:40 産後ヨガ ★ MAMIKO <small>お子様と参加 通常会員様も 参加OK</small>	13:40-14:40 産後ヨガ ★ MAMIKO <small>お子様と参加 通常会員様も 参加OK</small>		13:35-14:50 ピキナーベーシックピラティス ★ ユキコ 20日 → フローピラティス ★★ Mizuki	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Aya
		15:00-16:00 ピラティス ★ ERIKO				15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ NAO 13日 → MOCO	15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ サヤカ 14日 → YU / 21日 → MOCO
		3日 祝日プログラム		4日 祝日プログラム		5日 祝日プログラム	
		8:35-9:35 ギアゾーンヨガピキナー ★ TAKEC	8:35-9:35 エアフローヨガ リストライブ Yinflow★ TAKEC	8:35-9:35 エアフローヨガ リストライブ Yinflow★ TAKEC	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ サヤカ	8:35-9:35 エアフローヨガ ★ サヤカ 27日のみ	
		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ NAO	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ ユキコ	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ ユキコ	10:00-11:15 りらくすヨガ ★ MAMIKO		
		11:40-12:55 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO	11:40-12:55 エアフローヨガ ★★ NAO	11:40-12:55 エアフローヨガ ★★ NAO	11:40-12:55 エアフローヨガ ★★ TOSY		
		13:30-15:00 親子ヨガ イベント Aya	13:20-14:35 リズムピラティス ★★ TOMOMI	13:20-14:35 リズムピラティス ★★ TOMOMI	13:20-14:20 ホイールヨガ ★★ TOSY		
	18:45-20:00 身体が硬い人のためのヨガ ★ NAO 30日 → ムービングヨガ ★★ TOSY	18:30-19:45 エアフローヨガ ★ 10日、24日 ★★ 17日、31日 ヴィンヤサフロー ★ TAKEC	18:45-20:00 ベーシックヨガ ★ Aya	18:45-20:00 ベーシックヨガ ★ Aya	18:30-19:45 ピラティス ★ なぶ		
20:20-21:20 エアフローヨガ ★ 30日 ホイールヨガピキナー ★ TOSY NAO	20:10-21:25 ギアゾーンヨガL1&2 ★ TAKEC	20:20-21:20 ホイールヨガピキナー ★ Aya	20:20-21:20 ホイールヨガピキナー ★ Aya	20:10-21:25 りらくすヨガ ★ MAMIKO			

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