

6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: (10分) / Yin Flow ★ 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 ★ なお	8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ 4日、18日 → MOCO 11日、25日 → TOSY
	9:00-10:15 ヴィンヤサフロ ★ 6日、20日 → miyo 13日、27日 → MIYUKI	10:00-11:15 ヴィンヤサフロ ★★ カナ	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ ★★ 30日 ホイールヨガピギナー ★ MIYUKI NAO / 2日 → MIYUKI	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ ★★ 10日 ホイールヨガピギナー ★ 24日 ホイールヨガピギナー ★	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-ヨガ ★★ 4日、18日 → ヨウコ 11日、25日 → TOSY
	10:45-12:00 エアフロ-ヨガ ★★ SAYOKO 27日 ホイールヨガピギナー ★ → NAOKO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae	11:45-13:00 エアフロ-ヨガ ★★ TOSY 1日 → サヤカ	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ NAO ギアゾーンヨガLV.1 ★★ MIYUKI	11:50-13:05 エアフロ-ヨガ ★★ 10日 ホイールヨガピギナー ★ 24日 ホイールヨガピギナー ★	11:50-13:05 ピラティス&フロ-ヨガ ★★ ヨウコ	11:50-13:05 ピラティス&フロ-ヨガ ★★ ヨウコ
	12:30-13:45 ハタ&リストラティブヨガ ★ SAYOKO 27日 → りんくすヨガ ★ NAOKO	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>		13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Aya	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-ヨガ ★★ NAO	15:20-16:20 エアフロ-ヨガ ★★ 10日 (10分) Yin Flow ★ SAYOKO 18日 → ★★ MOCO 4日 ホイールヨガ ★★ TOSY	15:20-16:20 エアフロ-ヨガ ★★ 10日 (10分) Yin Flow ★ SAYOKO 18日 → ★★ MOCO 4日 ホイールヨガ ★★ TOSY
			18:30-19:45 エアフロ-ヨガ 14日、28日 ★★ 7、21日 (10分) Yin Flow ★ TAKEC	18:45-20:00 ベーシックヨガ ★ Aya	18:30-19:45 ピラティス ★★ なお		
	18:45-20:00 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO 20日 → ムービングヨガ ★★ TOSY		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC	20:20-21:20 ホイールヨガピギナー ★ Aya	20:20-21:25 りんくすヨガ ★ MAMIKO	16:40-17:40 エアフロ-ヨガ ★★ サヤカ 24日のみ	

※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-ヨガ → 12名 ■WS-イベント → 22名