

9月スケジュール

おおたかの森スタジオ

営業時間 平日: 9:30~22:00
土日祝: 8:00~17:00

※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時30分 Yinflow 運動量小〜中: LV.1 運動量中: LV.1B2

月	火	水	木	金	土	日	
休館日	6:30-7:30 朝ヨガ (瞑想含む) ★ MAMI 14日、28日		7:30-8:30 朝ヨガ ★ MAMI 9日、23日			8:35-9:35 朝ヨガ ★ なお 4日 オンライン	8:35-9:35 アーユルチャンドラヨガ ★ MAMI 5日、26日 ヴィンヤサフローヨガ ★ TAKEC 26日 オンライン
	9:00-10:15 エアリアルヨガ LV.1 KAHO	10:00-11:15 インナーフローヨガ ★ Masami	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 2日 オンライン	10:00-11:15 エアリアルヨガ LV.1 NAO	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★ 18日 ヨガホイール NAO 18日 オンライン	10:05-11:20 5日 ヨガホイール 12日、19日 0時30分 Yinflow MAMI 26日 → LV.1 TAKEC	
	10:45-12:00 ベーシックヨガ ★ KAHO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae	11:45-13:00 エアリアル 2日、9日 0時30分 Yin flow 30日 → Lv.1 MIYUKI 16日 産後ヨガ MAMI お子様と参加OK	11:45-13:00 フローヨガ ★ 10日 ヨガホイール NAO	11:50-13:05 エアリアルヨガ LV.1 NAO	11:50-13:05 アロマヨガ ★ RINA 19日 ヴィンヤサフローヨガ ★ TOSY 5日 オンライン	
	13:00-14:15 エアリアルヨガ LV.1 21日 ヨガホイール MAMI	13:30-14:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ Nanae 妊婦さん参加OK	13:30-14:45 ヴィンヤサフローヨガ ★ Akane	NEW 13:30-14:30 エアリアルヨガ LV.1 10日 → NAO 17日 → TOSY	13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ ゆかり 4日 オンライン	13:35-14:50 エアリアルヨガ LV.1 ヨウコ 5日 → MAMI、19日 → TOSY	
	20日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 エアリアルヨガ Lv.1 NAO 10:00 - 11:15 内側から綺麗になるヨガ ★ MAMI 11:40 - 12:55 エアリアルヨガ Lv.1 ヨウコ 13:20 - 14:35 ベーシックヨガ ★ ヨウコ	NEW 15:00-16:00 ピラティス ★ ERIKO 1日、8日、15日、22日	23日 祝日プログラム 7:30 - 8:30 朝ヨガ ★ MAMI 10:00 - 11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 11:40 - 12:55 ヴィンヤサフローヨガ ★ Akane 13:20 - 14:35 エアリアルヨガ リストラティブ Yin flow MAMI 18:30-19:45 ハタ&リストラティブヨガ ★ 16日 ヨガホイール MARIKO 20:10-21:25 エアリアルヨガ 2日、16日 Lv.1 9日、30日 0時30分 Yin flow MARIKO	18:30-19:45 ピラティス ★ ゆかり	15:20-16:20 エアリアルヨガ LV.1 4日 → TOSY、11日 → ヨウコ 18日 15:20-16:50 ギアゾーンヨガLv.1 ★ SHU 25日 15:20-17:50 エアリアル初心者WS ※詳細、ご予約は受付にて承ります。	15:20-16:35 ベーシックヨガ ★ Aya 19日 オンライン	
	18:45-20:00 身体が硬い人のためのヨガ ★ NAO 21日 オンライン	18:30-19:45 エアリアル LV.1 22日 0時30分 Yin flow Sarana	18:30-19:45 ピラティス ★ ゆかり	18:30-19:45 ピラティス ★ ゆかり	15:20-16:50 ギアゾーンヨガLv.1 ★ SHU		
	20:20-21:20 エアリアルヨガ LV.1B2 28日 ヨガホイール NAO	20:10-21:25 夜ヨガ ★ Sarana 1日 オンライン	20:10-21:25 エアリアルヨガ 2日、16日 Lv.1 9日、30日 0時30分 Yin flow MARIKO	20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ MAMIKO			

※全てのレッスンは予約制となります。



「オンライン」同時に
オンライン配信を行います。
ご参加される方はご了承ください。

