

# 3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: 8:15~17:00  
※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	9:00-10:15 エアフロー-ヨガ ★★ 14日 ホイルヨガビギナー ★ KAHO	10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYOKO	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA	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 エアフロー-ヨガ ★★ 3日 ホイルヨガ ★★ MIYUKI NAO	8:35-9:35 朝ヨガ ★ なお	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA
	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 エアフロー-ヨガ ★★ KAHO	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ NAO 3日 → ギアゾーンヨガビギナー★MIYUKI	11:50-13:05 エアフロー-ヨガ ★★ 25日 (10分)Yin Flow★ TAKEC	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★★ NAO	8:35-9:35 ベーシックヨガ (瞑想あり) ★ KAHO 19日 → ベーシックヨガ ★ MOCO
	12:30-13:30 エアフロー-ヨガ ★★ 14日 SAYOKO	13:30-14:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ Nanae	13:40-14:40 産後ヨガ ★ MAMIKO	13:30-14:30 ヨガニドラ ★ KAHO 17日のみ	13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ ゆかり	10:05-11:20 エアフロー-ヨガ ★★★ 5日、12日 → ヨウコ 19日 → MOCO、26日 → TOSY	11:50-13:05 ピラティス&フロー-ヨガ ★★ ヨウコ
	12:30-13:45 ギアゾーンヨガビギナー ★ 7日 → MOCO	15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO	15:00-16:00 産後ヨガ ★ MAMIKO	13:30-14:30 ヨガニドラ ★ KAHO 17日のみ	15:20-16:20 エアフロー-ヨガ ★★★ NAO	11:50-13:05 ピラティス&フロー-ヨガ ★★ ヨウコ	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Aya
	12:30-15:30 エアダンスフロー-WS YUKINO	18:30-19:45 エアフロー-ヨガ ★★★ 1日、15日、29日 ★★ 8、22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	16:40-17:40 NEW エアフロー-ヨガ ★★★ サヤカ 18日のみ	12:30-15:30 エアダンスフロー-WS YUKINO	15:20-16:20 エアフロー-ヨガ ★★★ 19日 ホイルヨガビギナー ★ Aya KAHO
	21日 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ ★ NAO	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ TAKEC	20:20-21:20 ホイルヨガビギナー ★ Aya	20:10-21:25 りぷくすヨガ ★ KAHO	18:45-20:00 身体が硬い人のためのヨガ ★★★ NAO	21日 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ ★ NAO	18:45-20:00 身体が硬い人のためのヨガ ★★★ NAO
	28日	22日	22日	24日	24日	28日	19日
	28日	22日	22日	24日	24日	28日	19日
	28日	22日	22日	24日	24日	28日	19日
	28日	22日	22日	24日	24日	28日	19日
	28日	22日	22日	24日	24日	28日	19日
	28日	22日	22日	24日	24日	28日	19日

※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/ホイルヨガ → 20名 ■エアフロー-ヨガ → 12名 ■WS-イベント → 22名

■ [LIVE] 表記ついて  
スタジオレッスンと同時に  
オンライン配信を行います。  
レッスンにご参加される方は  
ご了承ください。  
(参加者がカメラに映ることはありません)