

3月 <パーソナル> スケジュール

おおたかの森スタジオ

▷ 初めてのエアフローヨガ体験
▷ パーソナルレッスン(ヨガ・ホイルヨガ)

→ 3,300円 友達同士でグループに参加も大歓迎!
→ 7,700円

月	火	水	木	金	土	日
休 館 日	7-14-28日	1-8-15-22-29日	2-9-16-23-30日	3-10-17-24-31日	4-11-18-25日	5-12-19-26日
		10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン サヤカ	10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン KAHO	10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン サヤカ 3日のみ	10:05-11:05 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン KAHO / 18日 → サヤカ	10:05-11:05 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン サヤカ 19日 → NAO, 26日 → TOSY
	10:45-11:45 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン サヤカ	11:45-12:45 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン サヤカ		11:45-12:45 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン サヤカ 3日のみ	11:50-12:50 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン KAHO / 18日 → サヤカ	11:50-12:50 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン サヤカ 19日 → NAO, 26日 → TOSY
	12:30-13:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン サヤカ 7日、14日		13:40-14:40 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン KAHO		13:35-14:35 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン KAHO 4日、11日、25日	13:35-14:35 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン NAO / 26日 → TOSY 19日、26日
	14:30-15:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン KAHO		15:00-16:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン KAHO	15:00-16:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン KAHO 3日、24日、31日	15:20-16:20 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン KAHO 4日、11日、25日	15:20-16:20 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン NAO / 26日 → TOSY 19日、26日
	16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン NAO	16:30-17:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン NAO / 1日 → TOSY 1日、8日、15日				
		18:30-19:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン NAO / 1日 → TOSY 1日、8日、15日		18:30-19:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン KAHO		
		20:10-21:10 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン NAO / 1日 → TOSY 1日、8日、15日				

※全てのレッスンが予約制となります。