

4月スケジュール

おおたかの森スタジオ



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/15分/20分 ★ 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 ヴィンヤサフロー ★ TOSY 2日、16日 → ペーシックヨガ ★ MAMIKO
	9:00-10:15 ヴィンヤサフロー ★ 4日、18日 → miyo 11日、25日 → MIYUKI	10:00-11:15 ヴィンヤサフロー ★★ カナ	10:00-11:15 ビ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 ★★ 28日 ホイールヨガ ★★ NAO	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO	10:05-11:20 エアフロー-ヨガ ★★ 2日、9日、30日 → ヨウコ 16日、23日 → TOMOKO
	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 6日 → SAKI	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ NAO	11:50-13:05 エアフロー-ヨガ ★★ 29日 10分/15分/20分 ★ 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 妊婦さん 参加OK	13:40-14:40 産後ヨガ ★ MAMIKO お子様と参加 通常会員様も 参加OK		13:35-14:50 フロー-ピラティス ★★ Mizuki ビギナーベーシックピラティス★ 15日 → ヨウコ、29日 → ERIKO	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	15:20-16:20 エアフロー-ヨガ ★★ TOSY 2日、16日 → YU 9日 ホイールヨガ ★★ TOSY
					16:40-17:40 エアフロー-ヨガ ★★ サヤカ 15日のみ	
	18:45-20:00 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO	18:30-19:45 エアフロー-ヨガ 12日、26日 ★★ 5、19日 10分/15分/20分 ★ TAKEC	18:45-20:00 ベーシックヨガ ★ Aya	18:30-19:45 ピラティス ★★ なお 14日 → Mizuki	■ レッスン・インストラクターの変更について 4月から大幅にインストラクターの変更をしています。 他スタジオでも活躍しているインストラクターが集まりましたので どうぞ今月もYARDでレッスンを楽しみください。 ■ [LIVE] 表記について 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ございません)	
	20:20-21:20 エアフロー-ヨガ ★★★★ 18日 ホイールヨガ ★★ NAO	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC	20:20-21:20 ホイールヨガビギナー ★ Aya	20:10-21:25 りっくすヨガ ★ TOSY 14日 → naoko		

※全てのレッスンが予約制となります。

<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