

10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: 03/31/27/24/21/18/15/12/9/6/3/0 Yellow★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
<p style="text-align: center;">休館日</p> <div style="text-align: center;">  <p>9日 祝日プログラ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>8:35 - 9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA</p> <p>10:00 - 11:15 エアフローヨガ ★★ ヨウコ</p> <p>11:40 - 12:55 ビギナーベーシックピラティス ★</p> <p>13:20 - 14:35 エアフローヨガ ★★ AKIKA</p>  </div>	<p>9:00-10:15 ヴァンヤサフロー ★ 3日、17日、31日 → miyo 10日、24日 → MIYUKI</p> <p>10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ SAYOKO</p> <p>12:30-13:45 ギアゾーンヨガ Lv.ZERO ★ SAYOKO</p> <p>18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ AKIKA</p> <p>20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA</p>	<p>10:00-11:15 ヴァンヤサフロー ★★ カナ</p> <p>11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae</p> <p>13:30-14:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ Nanae 妊婦さん</p> <p>15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 25日 03/31/27/24/21/18/15/12/9/6/3/0 Yia flow ★ TAKEC 11日 → エアフローヨガ ★★ NAO</p> <p>20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ TAKEC</p>	<p>7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA</p> <p>10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ</p> <p>11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ AKIKA</p> <p>13:40-14:40 産後ヨガ ★ 26日 ホイールヨガビギナー★ MAMIKO</p> <p>18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ Aya</p> <p>20:20-21:20 ホイールヨガビギナー ★ Aya</p>	<p>10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ NAO</p> <p>11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 6日 ホイールヨガ★★ NAO</p> <p>15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 14日 ホイールヨガ★★ NAO</p> <p>16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ AKIKA</p> <p>14日、28日</p> <p>20:10-21:25 りらくヨガ ★ MAMIKO</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari</p> <p>10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO</p> <p>11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 21日 03/31/27/24/21/18/15/12/9/6/3/0 Yia flow ★ 28日 ホイールヨガビギナー★ TAKEC</p> <p>13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ</p> <p>15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 14日 ホイールヨガ★★ NAO</p> <p>16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ AKIKA</p> <p>14日、28日</p>	<p>7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA</p> <p>8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA</p> <p>10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ ヨウコ 22日、29日 → AKIKA</p> <p>11:50-13:05 ピラティス&フローヨガ ★★ ヨウコ 29日 → なお</p> <p>13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Aya</p> <p>15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ サヤカ 8日 → AKIKA</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>22日 15:20-18:20 ヨガの呼吸法とヨガ哲学WS KAHO</p> </div>

※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 ■エアフローヨガ → 12名 ■WS・イベント → 22名 □