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：ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞYinflow★　運動量小～中：★★　運動量中：★★★

月

休館日

祝日プログラム

20日（水）

8:35 - 9:35
ベーシックヨガ ★
AKIKA

10:00 - 11:15
エアフローヨガ ★★
AKIKA

11:40 - 12:55
ビギナーベーシックピラティス ★
YASUYO

13:20 - 14:35
エアフローヨガ ★★
CHIZU

火

9:00-10:15
ヴィンヤサフロー
★
5日、19日→ miyo
12日、26日 → MIYUKI

10:45-12:00
エアフローヨガ
★★
12日、26日 → ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞYin flow★
SAYOKO

12:30-13:45
ギアゾーンヨガ Lv.Zero
★
SAYOKO

14:30-15:45
エアフローヨガ
★★
CHIZU
12日、26日

18:45-20:00
アライメントヨガ
★★
AKIKA

20:20-21:20
エアフローヨガ
★★
AKIKA

水

10:00-11:15
ヴィンヤサフロー
★★
カナ

11:45-13:00
ベーシックヨガ
★
Nanae

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

15:00-16:00
ピラティス
★★
ERIKO

18:30-19:45
エアフローヨガ
★★★
6日 → ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞYin flow★
TAKEC

20:10-21:25
ギアゾーンヨガLV.1＆2
★★★
TAKEC

木

7:30-8:30
朝ヨガ
★
RINA

10:00-11:15
ビギナーベーシックピラティス
★
ユキコ

11:45-13:00
エアフローヨガ
★★
サヤカ
14日 → CHIZU

13:40-14:40
【産後ヨガ】お子様と参加 通常会員様も参加OK
7日、14日、21日 → 産後ヨガ★ MAMIKO
28日 ホイールヨガビギナー★ MAMIKO

18:30-19:45
ベーシックヨガ
★
Aya

20:20-21:20
ホイールヨガビギナー
★
Aya

金

10:00-11:15
エアフローヨガ
★★
NAO
1日 ホイールヨガ ★★ MIYUKI

11:45-13:00
ギアゾーンヨガLV.1＆2
★★★
NAO
1日→ ギアゾーンヨガLV.1 ★★ MIYUKI

13:20-14:35
エアフローヨガ
★★
AKIKA
1日、15日、22日、29日

18:30-19:30
1日、29日 ピラティス ＆ ストレッチ★★ YASUYO
8日、22日 ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO
15日 ピラティス★★ Mizuki

20:10-21:25
りらっくすヨガ
★
MAMIKO

土

8:35-9:35
朝ヨガ
★
Mari
9日 → AKIKA

10:05-11:20
身体が硬い人のためのヨガ
★★
NAO

11:50-13:05
エアフローヨガ
★★
16日 ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞYin flow★
23日 ホイールヨガビギナー★
TAKEC
9日 → CHIZU

13:35-14:50
ビギナーベーシックピラティス
★
ユキコ
23日 → TOMOKO

15:20-16:20
エアフローヨガ
★★
2日、30日 ホイールヨガ★★
NAO

16:40-17:40
エアフローヨガ
★★
CHIZU
2日、23日、30日

日

7:15-8:15
朝ヨガ（アロマ）
★
RINA

8:35-9:35
ベーシックヨガ
★
AKIKA

10:05-11:20
3日、17日、31日
エアフローヨガ★★★ ヨウコ
10日、24日
エアフローヨガ★★ AKIKA

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

15:20-16:20
エアフローヨガ
★★
AKIKA
24日 → CHIZU

10日
15:20-17:20
エアフローヨガ 初心者WS
AKIKA･CHIZU

※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□□

yoga&pilates YARD