3月 ＜パーソナル＞ スケジュール

おおたかの森スタジオ

月	火	水	木	金	土	日
休館日	5･12･19･26日 9:00-10:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン CHIZU 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 CHIZU 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 CHIZU 12日、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 AKIKA 12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 AKIKA 12日、26日	6･13･27 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 AKIKA 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 AKIKA 13:30-14:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン AKIKA 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 CHIZU 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 CHIZU 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 CHIZU	7･14･21･28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 14日 → CHIZU 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 サヤカ 14日 → CHIZU	1･8･15･22･29日 13:30-14:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン NAO 8日、22日、29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 AKIKA 1日、22日、29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 AKIKA 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 AKIKA	2･9･16･23･30日 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 CHIZU 9日、16日 → AKIKA 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 CHIZU 9日、16日 → AKIKA 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 CHIZU 9日、16日 → AKIKA 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 AKIKA 9日 → CHIZU	3･10･17･24･31日 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 CHIZU 17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 CHIZU 17日 → サヤカ 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 CHIZU 17日 → サヤカ 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 AKIKA 3日、31日 → CHIZU 17日 → サヤカ

※全てのレッスンが予約制となります。

yoga&pilates YARD