

# 11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: 8:00~17:00  
※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: 012345678910111213141516171819202122232425262728293031  
運動量小〜中: L1 L2 運動量中: L3 L4

月	火	水	木	金	土	日	
休館日			7:30-8:30 朝ヨガ ★ Akane			8:35-9:35 朝ヨガ ★ なお	8:35-9:35 ヴィンヤサフローヨガ ★ 7日 ヨガホイール TAKEC
	9:00-10:15 エアリアルヨガ LV.1 KAHO	10:00-11:15 インナーフローヨガ ★★ Masami	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ	10:00-11:15 エアリアルヨガ LV.1 NAO	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ 20日 ヨガホイール NAO	10:05-11:20 エアリアルヨガ 7日、21日 Lv.1 14日、28日 10分ア Yin flow TAKEC	
	10:45-12:00 ベーシックヨガ ★ KAHO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae	11:45-13:00 エアリアルヨガ LV.1 25日 ヨガホイール MOCO	11:45-13:00 フローヨガ ★★ 12日 ヨガホイール NAO / 5日 → Aya	11:50-13:05 エアリアルヨガ LV.1 NAO	11:50-13:05 アロマヨガ ★ RINA 21日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY	
	12:45-14:00 LV.1&2 NAO 16日、30日 → AMI	13:30-14:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ Nanae		13:30-14:30 エアリアルヨガ LV.1 12日 → NAO 26日 → TOSY 12日、26日のみ	13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ ゆかり	13:35-14:50 エアリアルヨガ LV.1 ヨウコ 21日 → TOSY	
	23日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 エアリアルヨガ Lv.1 NAO 10:00 - 11:15 ベーシックヨガ ★ KAHO 11:40 - 12:55 エアリアルヨガ Lv.1 KAHO 13:20 - 14:35 ピラティス ★★ ゆかり	15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO	3日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 エアリアルヨガ Lv.1 TOSY 10:00 - 11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ TOSY 11:40 - 12:55 エアリアルヨガ Lv.1 NAO 13:15 - 14:50 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ SHU		15:20-16:20 エアリアルヨガ LV.1 6日 → AMI 13日 → TOSY 20日 → SAKI 27日 15:20-17:50 エアリアル初心者WS ※詳細、ご予約は受付にて承ります。	15:20-16:35 ベーシックヨガ ★ Aya	
	18:45-20:00 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO 16日 → リリースフローヨガ★★ TAKEC	18:30-19:45 エアリアル LV.1 24日 10分ア Yin flow Sarana	18:30-19:45 ハタ&リストラティブヨガ ★ 18日 ヨガホイール MARIKO	18:30-19:45 ピラティス ★★ ゆかり	18:30-19:45 ピラティス ★★ ゆかり		
	20:20-21:20 エアリアルヨガ LV.1&2 2日 ヨガホイール NAO / 16日 → Lv.1 TAKEC	20:10-21:25 夜ヨガ ★★ Sarana	20:10-21:25 エアリアルヨガ 11日、25日 Lv.1 4日、18日 10分ア Yin flow MARIKO	20:10-21:25 りらくすヨガ ★ MAMIKO			

※全てのレッスンは予約制となります。



「オンライン」同時に  
オンライン配信を行います。  
ご参加される方はご了承ください。

