

# 12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: 00分〜17分 Yellow★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金   | 土   | 日 |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 休館日 | 9:00-10:15<br>エアフローヨガ ★★<br>KAHO<br>10:00-12:45<br>20日<br>108アサナ SHU<br>10:45-12:00<br>ベーシックヨガ ★<br>KAHO<br>13日 [LIVE]             | 10:00-11:15<br>ギアゾーンヨガLv.1 ★★<br>SAYOKO<br>11:45-13:00<br>ベーシックヨガ ★<br>Nanae<br>13:30-14:30<br>骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★<br>Nanae<br>妊婦さん参加OK<br>15:00-16:00<br>ピラティス ★★<br>ERIKO<br>18:30-19:45<br>エアフローヨガ 7日、21日 ★★<br>14日、28日 Vinyasa Flow★ TAKEC<br>20:10-21:25<br>ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★<br>TAKEC<br>28日 [LIVE] | 7:30-8:30<br>朝ヨガ ★<br>RINA<br>10:00-11:15<br>15日 [LIVE]<br>ビギナーベーシックピラティス ★<br>エキコ<br>11:45-13:00<br>エアフローヨガ ★★<br>KAHO<br>13:30-14:30<br>産後ヨガ ★<br>MAMIKO<br>お子様と参加<br>通常会員様も参加OK<br>18:45-20:00<br>ベーシックヨガ ★<br>Aya<br>20:20-21:20<br>ホイールヨガビギナー ★<br>Aya | 10:00-11:15<br>エアフローヨガ ★★<br>9日 ホイールヨガビギナー ★<br>NAO<br>11:45-13:00<br>ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★<br>NAO<br>13:30-14:30<br>16日 [LIVE]<br>ヨガニードラ ★<br>KAHO<br>16日のみ<br>18:30-19:45<br>23日 [LIVE]<br>ピラティス ★★<br>なお<br>20:10-21:25<br>りんくすヨガ ★<br>KAHO | 8:35-9:35<br>3日 [LIVE]<br>朝ヨガ ★<br>なお<br>10:05-11:20<br>身体が硬い人のためのヨガ ★★<br>NAO<br>11:50-13:05<br>エアフローヨガ<br>3日、17日 Vinyasa Flow★<br>10日、24日 ★★ TAKEC<br>13:35-14:50<br>ビギナーベーシックピラティス ★<br>ゆかり<br>15:20-16:20<br>エアフローヨガ ★★<br>17日 ホイールヨガ ★★<br>NAO<br>18:35-9:35<br>朝ヨガ ★<br>KAHO<br>10:05-11:20<br>エアフローヨガ ★★<br>KAHO<br>11:50-13:05<br>4日、18日 アロマヨガ ★ RINA<br>11日、25日 ピラティス&フローヨガ ★★<br>ヨウコ<br>13:35-14:50<br>エアフローヨガ ★★<br>ヨウコ<br>15:20-16:35<br>4日 [LIVE]<br>ベーシックヨガ ★<br>Aya<br>15:20-17:20<br>25日<br>108太閤礼拝 |   |
|     | 6日20日 [LIVE]<br>身体が硬い人のためのヨガ ★★<br>NAO<br>13日→ ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYOKO<br>20:20-21:20<br>エアフローヨガ ★★<br>13日 ホイールヨガビギナー★ SAYOKO<br>NAO | 6日20日 [LIVE]<br>身体が硬い人のためのヨガ ★★<br>NAO<br>13日→ ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYOKO  | 23日 [LIVE]<br>ピラティス ★★<br>なお<br>りんくすヨガ ★<br>KAHO  | ■ 年末年始のお休み<br>2022年12月29日(木) ~ 2023年1月3日(火)<br>[LIVE] 表記ついて<br>スタジオレッスンと同時にオンライン配信を行います。<br>レッスンにご参加される方はご了承ください。<br>(参加者がカメラに映ることはありません)   |   |   |

※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 → 20名 ■エアフローヨガ → 12名 ■WS-イベント → 22名

