

12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: 90分/7Yinflow 運動量小〜中: Lv.1 運動量中: Lv.1&2

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 ★ 5日 ヨガホィール TAKEC
	9:00-10:15 エアリアルヨガ LV.1 KAHO 28日 → SAYOKO	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 ★★ 18日 ヨガホィール NAO	10:05-11:20 エアリアルヨガ 5日, 19日 Lv.1 12日, 26日 90分/7Yinflow TAKEC	
	10:45-12:00 ベーシックヨガ ★ KAHO 28日 → SAYOKO	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 23日 ヨガホィール MOCO / 2日 → SAKI	11:45-13:00 フローヨガ ★★ 10日 ヨガホィール NAO	11:50-13:05 エアリアルヨガ LV.1 NAO 11日 → TOSY	11:50-13:05 アロマヨガ ★ RINA 5日 ヴィンヤサフローヨガ★ ヨウコ	
	12:45-14:00 エアリアルヨガ LV.1&2 NAO / 21日 → AMI 14日 → LV.1 MOCO	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		13:30-14:30 エアリアルヨガ LV.1 10日 → AMI / 17日 → TOSY 24日 → NAO 10日, 17日, 24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 26日 → TOSY	
		15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO			15:20-16:20 エアリアルヨガ LV.1 NAO 25日 → ヨウコ	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 14日 → リリースフローヨガ★★ TAKEC	18:30-19:45 エアリアル LV.1 22日 90分/7Yinflow Sarana	18:30-19:45 ハタ&リストラティブヨガ ★ 16日 ヨガホィール MARIKO	18:30-19:45 ピラティス ★★ ゆかり	15:20-18:20 初心者向け太陽礼拝WS ※詳細、ご予約は受付にて承ります。	19日 15:20-17:50 108太陽礼拝	
	20:20-21:20 エアリアルヨガ LV.1&2 7日 ヨガホィール NAO / 14日 → TAKEC	20:10-21:25 夜ヨガ ★★ Sarana	20:10-21:25 エアリアルヨガ 9日, 23日 Lv.1 2日, 16日 90分/7Yinflow MARIKO	20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ MAMIKO	<p>◀ 年末年始のお休み ▶ 2021/12/29(水)~2022/1/3(月)</p> <p>◀ 12月ワークショップ ▶</p> <ul style="list-style-type: none"> 初心者向け 年末恒例イベント <p>【太陽礼拝WS: 12/11】 【108太陽礼拝: 12/26】</p>		

※全てのレッスンは予約制となります。