

12月 <パーソナル> スケジュール

おおたかの森スタジオ

▷ 初めてのエアフローヨガ体験
▷ パーソナルレッスン(ヨガ・ホイルヨガ)

→ 3,300円 友達同士でグループに参加も大歓迎!
→ 7,700円

月	火	水	木	金	土	日
休 館 日	6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22日	2・9・16・23日	3・10・17・24日	4・11・18・25日
	9:15-10:15 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 6日、13日、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 サヤカ	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 KAHO		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 KAHO	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 NAO
	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 サヤカ 6日、13日、27日	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 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 KAHO	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 NAO
	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 サヤカ 6日、13日、27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 KAHO		
	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 KAHO				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 KAHO	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 NAO 4日、11日、18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 NAO 6日、20日、27日	16:30-17:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン NAO / 14日 → MOCO	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 KAHO	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 KAHO 9日、23日	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 KAHO 3日、17日、24日	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 NAO 4日、11日、18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 NAO / 14日 → MOCO		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 KAHO		
		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 NAO / 14日 → MOCO				

※全てのレッスンが予約制となります。