

# 5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

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: 10分〜15分程度 ★ 運動量小〜中: 15分〜20分程度 ★★ 運動量中: 20分〜30分程度 ★★★

※毎週月曜日は休館日です。

月	火	水	木	金	土	日	
休館日	9:00-10:15 エアフローヨガ ★★ KAHO	10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 11日 ホイールヨガ ★ Masami	7:30-8:30 朝ヨガ ★ Akane	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 エアフローヨガ ★★ 27日 ホイールヨガ ★ NAO	8:35-9:35 朝ヨガ ★ なお	8:35-9:35 朝ヨガ ★ KAHO
	10:45-12:00 ベーシックヨガ ★ 31日 ホイールヨガ ★ KAHO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 12日 ホイールヨガ ★ TOSY KAHO	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ NAO 13日 → フローヨガ ★★ Aya	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ NAO 13日 → フローヨガ ★★ Aya	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ KAHO
	12:45-14:00 エアフローヨガ ★★ Candy	13:30-14:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ Nanae	13:30-14:30 産後ヨガ ★ SAYOKO	13:30-14:30 産後ヨガ ★ SAYOKO	13:30-14:30 ヨガニードラ ★ KAHO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 14日、28日 ★★ 7日、21日 10分〜15分程度 ★ TAKEC	11:50-13:05 アロマヨガ ★ RINA 29日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ ヨウコ
		15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO	15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO	15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO	20日 ヨガニードラ ★ KAHO	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 エアフローヨガ ★★ ヨウコ
					27日 エアフローヨガ ★★ TOSY	15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 7日 ホイールヨガ ★★ TOSY NAO	15:20-16:35 ベーシックヨガ ★ Aya
					20日、27日のみ		

※全てのレッスンは予約制となります。

<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 → 13名



■【LIVE】表記について  
 スタジオレッスンと同時に  
 オンライン配信を行います。  
 ご参加の方は、ご了承くださいませ。