

# 6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: 30分 Yin flow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日	
休館日			7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA インストラクターが変更になりました			8:35-9:35 朝ヨガ ★ なお 18日 → ギアゾーンヨガピグナー ★ TAKEC	8:35-9:35 朝ヨガ ★ KAHO
	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 ★★★ 8日 ホイールヨガ ★ Masami	10:00-11:15 ピグ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 ★★ 24日 ホイールヨガ ★ NAO	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 24日 ホイールヨガ ★ NAO	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
	10:45-12:00 ベーシックヨガ ★ 28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 ★★ 2日 ホイールヨガ ★★ TOSY KAHO	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★★ NAO	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ NAO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★★ 11日、25日 ★★ 4日、18日 Yin flow ★ TAKEC	11:50-13:05 12日、26日 アロマヨガ ★ RINA 5日、19日 ピラティス&フローヨガ ★★ ヨウコ
	12:45-14:00 エアフローヨガ ★★★ Candy 14日、21日、28日 7日 12:45-15:45	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 17日 ヨガニードラ ★ KAHO 24日 エアフローヨガ ★★ TOSY	13:30-14:30 17日 ヨガニードラ ★ KAHO 24日 エアフローヨガ ★★ TOSY	13:35-14:50 ピグ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 ★★★ 12日 ホイールヨガ ★ Aya ヨウコ
	エアフローダンス ワークショップ (有料) ARISA	15:00-16:00 ピラティス ★★★ ERIKO	15:00-16:00 ピラティス ★★★ ERIKO	17日、24日のみ	17日、24日のみ	15:20-16:20 エアフローヨガ ★★★ 11日 ホイールヨガ ★★ TOSY NAO	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 21日 → ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYOKO	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ 1日、15日、29日 ★★ 8日、22日 Yin flow ★ TAKEC	18:45-20:00 ベーシックヨガ ★ Aya	18:45-20:00 ピラティス ★★★ なお	18:30-19:45 ピラティス ★★★ なお	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★★ 21日 ホイールヨガ ★★ SAYOKO NAO	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC
	20:20-21:20 エアフローヨガ ★★★ 21日 ホイールヨガ ★★ SAYOKO NAO	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC	20:20-21:20 ホイールヨガ ★ Aya	20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ KAHO	20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ KAHO		

■【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。

※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 → 13名

