

# 12月スケジュール

# おおたかの森スタジオ



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: 108分アYinflow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日	
休館日	<div style="border: 2px solid brown; padding: 5px; display: inline-block;">  年末年始のお休み  </div> 2024年12月29日 (日) ~ 2025年1月3日 (金)						
		9:00-10:15 ギアゾンヨガビギナー ★ 3日, 17日 → miyo 10日, 24日 → MIYUKI	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ 18日 ホイールヨガビギナー ★ サヤカ	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA		8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA
		10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 3日, 17日 → 108分アYin flow ★ SAYOKO	サヤカ	10:00-11:15 ビ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 ★★ 20日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO	8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA
		12:30-13:45 ギアゾンヨガ LV.Zero ★ 10日 ホイールヨガビギナー ★ SAYOKO	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 バンドフローヨガ ★★ CHIZU	11:45-13:00 アライメントヨガ ★★ 6日 ホイールヨガ ★★ AKIKA	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 ★★ 15日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA
		14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ CHIZU	13:30-14:30 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ Nanae	13:40-14:40 5日, 12日, 19日 産後ヨガ ★ 26日 ホイールヨガビギナー ★ MAMIKO	11:45-13:00 アライメントヨガ ★★ 6日 ホイールヨガ ★★ AKIKA	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 7日 バンドフローヨガ ★★ NAO	11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA
		18:45-20:00 アライメントヨガ ★★★ 3日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA 17日 フローヨガ ★★ KARI	15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO	13:40-14:40 5日, 12日, 19日 産後ヨガ ★ 26日 ホイールヨガビギナー ★ MAMIKO	13:20-14:35 20日 エアフローヨガ ★ 27日 ベーシックヨガ ★ CHIZU	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 14日, 21日 → CHIZU	11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA
		20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA 17日 バンドフローヨガ ★ KARI	16:30-17:45 アロマヨガ ★ 25日 バンドフローヨガ ★★ サヤカ	18:30-19:45 ギアゾンヨガビギナー ★ Mari	13:20-14:35 20日 エアフローヨガ ★ 27日 ベーシックヨガ ★ CHIZU	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 14日, 21日 → CHIZU	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 22日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU
			18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ 11日, 25日 → 108分アYin flow ★ TAKEC	20:20-21:20 ホイールヨガビギナー ★ Mari	18:30-19:30 6日 ピラティス&ストレッチ ★★ YASUYO 13日, 27日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 20日 ピラティス ★★ Mizuki	15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 21日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA 7日, 14日, 21日	15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU
			20:10-21:25 ギアゾンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC	20:10-21:25 ホイールヨガビギナー ★ Mari	20:10-21:25 りらくすヨガ ★ MAMIKO	16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ 14日 バンドフローヨガ ★ CHIZU 14日, 21日	15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU
						15:20-17:20 108 太陽礼拝 NAO, AKIKA, CHIZU	15:20-18:20 108 アサナ SHU
						[WS] 28日 15:20-17:20 108 太陽礼拝 NAO, AKIKA, CHIZU	

※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 → 25名 ■ホイールヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名 ■WS・イベント → 22名

