


# 4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: 8:15~17:00  
 ※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: 10分 Yinflow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
<p><b>休館日</b></p> <p><b>祝日プログラム</b></p> <p><b>29日(月)</b></p> <p>8:35 - 9:35                      ベーシックヨガ ★                      AKIKA</p> <p>10:00 - 11:15                      ギアゾーンヨガLV.1 ★★                      SAYOKO</p> <p>11:40 - 12:55                      ホイールヨガビギナー ★                      SAYOKO</p> <p>13:20 - 14:35                      エアフローヨガ★★                      CHIZU</p> 	<p>9:00-10:15                      ヴィンヤサフロー</p> <p>★</p> <p>2日, 16日, 30日 → miyo                      9日, 23日 → MIYUKI</p> <p>10:45-12:00                      エアフローヨガ                      ★★</p> <p>23日 → 10分Yinflow ★                      SAYOKO                      9日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★ MIYUKI</p> <p>12:30-13:45                      ギアゾーンヨガ Lv.Zero</p> <p>★</p> <p>16日, 23日, 30日 → SAYOKO                      9日 エアフローヨガ★★ CHIZU</p> <p>14:30-15:45                      エアフローヨガ                      ★★                      CHIZU</p> <p>16日, 23日, 30日</p> <p>18:45-20:00                      アライメントヨガ                      ★★                      AKIKA</p> <p>20:20-21:20                      エアフローヨガ                      ★★                      AKIKA</p>	<p>10:00-11:15                      ヴィンヤサフロー                      ★★                      カナ</p> <p>11:45-13:00                      ベーシックヨガ                      ★                      Nanae</p> <p>13:30-14:30                      骨盤メンテナンス(マタニティ可)                      ★                      Nanae</p> <p>妊婦さん参加OK</p> <p>15:00-16:00                      ピラティス                      ★★                      ERIKO</p> <p>18:30-19:45                      エアフローヨガ                      ★★                      3日, 17日 → 10分Yinflow ★                      TAKEC</p> <p>20:10-21:25                      ギアゾーンヨガLV.1&amp;2                      ★★★                      TAKEC</p>	<p>7:30-8:30                      朝ヨガ                      ★                      RINA</p> <p>10:00-11:15                      ビギナーベーシックピラティス                      ★                      ユキコ</p> <p>11:45-13:00                      エアフローヨガ                      ★★                      サヤカ                      11日 → AKIKA</p> <p>13:40-14:40                      4日, 11日, 18日 → 産後ヨガ★ MAMIKO                      25日 ホイールヨガビギナー★ MAMIKO</p> <p>18:30-19:45                      ベーシックヨガ                      ★                      Aya</p> <p>20:20-21:20                      ホイールヨガビギナー                      ★                      Aya</p>	<p>10:00-11:15                      エアフローヨガ                      ★★                      NAO</p> <p>11:45-13:00                      ギアゾーンヨガLV.1&amp;2                      ★★★                      19日 ホイールヨガ★★                      NAO</p> <p>13:20-14:35                      エアフローヨガ                      ★★                      AKIKA</p> <p>18:30-19:30                      5日 ピラティス &amp; ストレッチ★★ YASUYO                      12日, 26日 ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO                      19日 ピラティス★★ Mizuki</p> <p>20:10-21:25                      りんくすヨガ                      ★                      MAMIKO</p>	<p>8:35-9:35                      朝ヨガ                      ★                      Mari</p> <p>10:05-11:20                      身体が硬い人のためのヨガ                      ★★                      NAO                      6日 ホイールヨガビギナー★ AKIKA                      13日 ホイールヨガ★★ Mari</p> <p>11:50-13:05                      エアフローヨガ                      ★★                      NAO                      6日 → CHIZU 13日 → TOMOKO</p> <p>13:35-14:50                      ビギナーベーシックピラティス                      ★                      ユキコ</p> <p>15:20-16:20                      エアフローヨガ                      ★★                      AKIKA                      27日 → ホイールヨガビギナー★ AKIKA                      13日 → CHIZU</p> <p>16:40-17:40                      エアフローヨガ                      ★★                      CHIZU</p> <p>27日</p> <p>15:20-18:20                      エアジャズダンスフロー-WS                      YUKIKO</p>	<p>7:15-8:15                      朝ヨガ(アロマ)                      ★                      RINA</p> <p>8:35-9:35                      ベーシックヨガ                      ★                      AKIKA                      14日 → MAMIKO</p> <p>10:05-11:20                      14日, 21日                      エアフローヨガ★★★ ヨウコ                      7日, 28日                      エアフローヨガ★★ AKIKA</p> <p>11:50-13:05                      ピラティス&amp;フローヨガ                      ★★                      ヨウコ</p> <p>13:35-14:50                      ベーシックヨガ                      ★                      Aya</p> <p>15:20-16:20                      エアフローヨガ                      ★★                      CHIZU                      21日 → AKIKA</p>

※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 → 22名 ■エアフローヨガ → 12名 □WS・イベント → 22名 □

