

5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: 10分以内/Yellow 運動量小~中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日 祝日プログラム 3日 (金) 8:35 - 9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA 10:00 - 11:15 エアフローヨガ ★★ AKIKA 11:40 - 12:55 ギアゾーンヨガLV1&2 ★★★ NAO 13:20 - 14:35 エアフローヨガ ★★ CHIZU 6日 (月) 8:35 - 9:35 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA 10:00 - 11:15 エアフローヨガ ★★ CHIZU 11:40 - 12:55 ビギナーベーシックピラティス ★ コキコ 13:20 - 14:35 エアフローヨガ ★★ サヤカ	9:00-10:15 ウィンヤサフロー ★ 7日、21日 → miyo 14日、28日 → MIYUKI 10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 7日、21日 → 10分以内/Yin flow ★ SAYOKO 12:30-13:45 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★ SAYOKO 14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ CHIZU 7日 → サヤカ 18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ AKIKA 20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA	10:00-11:15 ウィンヤサフロー ★★ カナ 11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae 13:30-14:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ Nanae 15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO 16:30-17:45 エアフローヨガ ★★ サヤカ 8日、15日 → CHIZU 8日、15日、22日、29日 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 1日、15日、29日 → 10分以内/Yin flow ★ TAKEC 20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ TAKEC	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ コキコ 11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ CHIZU 16日 → サヤカ 13:40-14:40 2日、9日、23日 産後ヨガ ★ MAMIKO 16日、30日 ホイールヨガビギナー ★ MAMIKO 18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ Aya 20:20-21:20 ホイールヨガビギナー ★ Aya	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ NAO 10日 → AKIKA 11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ NAO 10日 → アライメントヨガ ★★ AKIKA 13:20-14:35 17日 エアフローヨガ ★★ 24日 ホイールヨガビギナー ★ 31日 ベーシックヨガ ★ AKIKA 17日、24日、31日 15:00-16:15 エアフローヨガ ★★ CHIZU 10日、17日、24日、31日 18:30-19:30 10日、24日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 31日 ピラティス & ストレッチ ★★ YASUYO 17日 ピラティス ★★ Mizuki 20:10-21:25 りんくすヨガ ★ MAMIKO	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari 18日 → AKIKA 10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO 11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 25日 ホイールヨガ ★★ NAO 13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ コキコ 15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 18日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA 16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ CHIZU 18日、25日 19日 15:20-17:20 太陽礼拝初心者WS AKIKA	

妊婦さん参加OK

【産後ヨガ】
 お子様と参加
 通常会員様も
 参加OK

※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 □

