

7月スケジュール

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分ア Yin flow ★ 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 15日(月) 8:35 - 9:35 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA 10:00 - 11:15 エアフローヨガ★★ CHIZU 3周年WS 12:15 - 14:15 54アサナ AKIKA	9:00-10:15 ヴィンヤサフロー ★ 2日, 16, 30日 → miyo 9日, 23日 → MIYUKI 10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 2日, 16日, 30日 → 10分ア 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 18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 30日 バンドフローヨガ★★ AKIKA 20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA	10:00-11:15 ヴィンヤサフロー ★★ カナ 11:45-13:00 ペーシックヨガ ★ Nanae 13:30-14:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ Nanae <small>妊婦さん参加OK</small> 15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO 16:30-17:45 エアフローヨガ★★ サヤカ 31日 → CHIZU 10日 アロマヨガ★ サヤカ 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 10日, 24日 → 10分ア 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 ピギナーベーシックピラティス ★ コキコ 18日 → Mizuki 11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ CHIZU 13:40-14:40 産後ヨガ★ 25日 ホイールヨガピギナー★ MAMIKO 11日 3周年WS 10:00-12:00 動く瞑想 フローピラティス コキコ 18:30-19:45 ペーシックヨガ ★ Aya 20:20-21:20 ホイールヨガピギナー ★ Aya	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ NAO 26日 → AKIKA 11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 12日 バンドフローヨガ★★ NAO 5日, 12日, 19日 13:20-14:35 ペーシックヨガ ★ AKIKA 12日 15:00-16:15 エアフローヨガ ★★ CHIZU 12日, 19日 26日 WS 11:45-15:15 小脳を刺激し、カラダを整える！WS SHU 18:30-19:30 5日 ピラティス & ストレッチ★★ YASUYO 12日, 26日 ピギナーベーシックピラティス★ YASUYO 19日 ピラティス★★ Mizuki 20:10-21:25 りんくすヨガ ★ MAMIKO	8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari 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 ★★ 13日 ホイールヨガ★★ NAO 13:35-14:50 ピ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 ★★ AKIKA 13日 16:40-17:40 エアフローヨガ★★ CHIZU 20日 16:40-17:55 バンドフローヨガ★★ CHIZU 13日, 20日	7:15-8:15 朝ヨガ(アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 ペーシックヨガ ★ AKIKA 10:05-11:20 7日, 28日 エアフローヨガ★★★ ヨウコ ----- 14日, 21日 エアフローヨガ★★ AKIKA 11:50-13:05 ピラティス&フローヨガ ★★ ヨウコ 13:35-14:50 ペーシックヨガ ★ Aya 14日 → サヤカ 15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA 14日, 21日 → 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名口