

4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分以内★ 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 29日(火) 8:35 - 9:35 ホイールヨガピギナー ★ サヤカ 10:00 - 11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ SAYOKO 11:40 - 12:55 エアフローヨガ★★ CHIZU 13:20 - 14:35 ピギナーベーシックピラティス★ CHIZU	9:00-10:15 ギアゾーンヨガピギナー ★ 1日、15日 → miyo 8日、22日 → MIYUKI	WS 9日(水) 11:45-13:45 太陽礼拝初心者WS AKIKA	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA	9:00-10:15 ピラティス&ストレッチ ★ ERIKO 10:45-12:00 エアフローヨガ★★ 4日 ハンドフローヨガ★★	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 ★★ NAO 13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ エキコ 15:20-16:20 12日、26日 ホイールヨガピギナー★ AKIKA 19日 ハンドフローヨガ★ CHIZU 5日 15:20-17:20 ギアゾーンヨガLV1&2 ★★★ SHU 16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ CHIZU 12日	7:15-8:15 朝ヨガ(アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ 20日 ホイールヨガピギナー★ AKIKA 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 13日 ハンドフローヨガ★★ AKIKA 11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA 13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 13日、27日 → 10分以内★ CHIZU 15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ 27日 ハンドフロー&ピラティス★ CHIZU	
	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 1日、15日 → 10分以内★ SAYOKO 8日 ギアゾーンヨガ LV.Zero MIYUKI	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ 23日 ハンドフローヨガ★★ サヤカ 11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae 2日、16日、23日、30日 13:30-14:30 骨盤メンテナンス(マタニティ可) ★ Nanae 2日、16日、23日、30日 15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO 16:30-17:45 アロマヨガ ★ 16日 ホイールヨガピギナー★ サヤカ 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 9日、23日 → 10分以内★ YIN FLOW★ TAKEC 20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 30日 ハンドフロー&ギアゾーンヨガLV.1★ TAKEC	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ エキコ 17日 → YASUYO 11:45-13:00 ギアゾーンヨガピギナー ★ 10日 ハンドフローヨガ★★ 24日 ホイールヨガピギナー★ Chisato 13:40-14:40 産後ヨガ★ MAMIKO 3日、10日 18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ CHIZU 20:20-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU	10:45-12:00 エアフローヨガ★★ 4日 ハンドフローヨガ★★ AKIKA 12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ 11日 ホイールヨガ★★ AKIKA 14:15-15:30 4日、18日 やさしいエアフローヨガ★ 11日、25日 ベーシックヨガ★ CHIZU 18:30-19:30 4日 ピラティス&ストレッチ★★ YASUYO 11日、25日 ピギナーベーシックピラティス★ YASUYO 18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 ★★ NAO 13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ エキコ 15:20-16:20 12日、26日 ホイールヨガピギナー★ AKIKA 19日 ハンドフローヨガ★ CHIZU 5日 15:20-17:20 ギアゾーンヨガLV1&2 ★★★ SHU 16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ CHIZU 12日	7:15-8:15 朝ヨガ(アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ 20日 ホイールヨガピギナー★ AKIKA 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 13日 ハンドフローヨガ★★ AKIKA 11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA 13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 13日、27日 → 10分以内★ CHIZU 15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ 27日 ハンドフロー&ピラティス★ CHIZU	
	14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 22日 → 10分以内★ CHIZU 1日、15日、22日	14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 22日 → 10分以内★ CHIZU 1日、15日、22日	14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 22日 → 10分以内★ CHIZU 1日、15日、22日	14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 22日 → 10分以内★ CHIZU 1日、15日、22日	14:15-15:30 4日、18日 やさしいエアフローヨガ★ 11日、25日 ベーシックヨガ★ CHIZU 18:30-19:30 4日 ピラティス&ストレッチ★★ YASUYO 11日、25日 ピギナーベーシックピラティス★ YASUYO 18日 ピラティス★★ Mizuki 20:10-21:25 りんくすヨガ ★ MAMIKO	13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ エキコ 15:20-16:20 12日、26日 ホイールヨガピギナー★ AKIKA 19日 ハンドフローヨガ★ CHIZU 5日 15:20-17:20 ギアゾーンヨガLV1&2 ★★★ SHU 16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ CHIZU 12日	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 13日、27日 → 10分以内★ CHIZU 15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ 27日 ハンドフロー&ピラティス★ CHIZU
	18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 1日 ホイールヨガ★ AKIKA 15日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 9日、23日 → 10分以内★ YIN FLOW★ TAKEC 20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 30日 ハンドフロー&ギアゾーンヨガLV.1★ TAKEC	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ CHIZU 20:20-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ CHIZU 20:20-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU	18:30-19:30 4日 ピラティス&ストレッチ★★ YASUYO 11日、25日 ピギナーベーシックピラティス★ YASUYO 18日 ピラティス★★ Mizuki 20:10-21:25 りんくすヨガ ★ MAMIKO	16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ CHIZU 12日	16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ CHIZU 12日
	20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA 15日 ホイールヨガピギナー★ KARI	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 30日 ハンドフロー&ギアゾーンヨガLV.1★ TAKEC	20:20-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU	20:20-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU	20:10-21:25 りんくすヨガ ★ MAMIKO	16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ CHIZU 12日	16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ CHIZU 12日

※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

