

2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: 15分以内★★ 運動量中: 20分以内★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日 祝日プログラム 11日(火) 8:35 - 9:35 ベーシックヨガ ★ サヤカ 10:00 - 11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 11:40 - 12:55 リストラティブ Yin flow ★ CHIZU 13:20 - 14:35 ホイールヨガビギナー ★ サヤカ 24日(月) 8:35 - 9:35 アロマヨガ ★ サヤカ 10:00 - 11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 11:40 - 12:55 エアフローヨガ ★★ CHIZU 13:20 - 14:35 ハンドフローヨガ ★★ KARI	9:00-10:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ 4日, 18日 → miyo 25日 → MIYUKI 10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 4日, 18日 → リストラティブ Yin flow ★ SAYOKO 12:30-13:45 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★ 18日 ホイールヨガビギナー ★ SAYOKO 14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 25日 → リストラティブ Yin flow ★ CHIZU 18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 18日 ハンドフローヨガ ★★ AKIKA 20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ 5日 ハンドフローヨガ ★★ サヤカ 12日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA 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 5日, 19日, 26日 15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO 5日, 19日, 26日 16:30-17:45 アロマヨガ ★ 5日 ホイールヨガビギナー ★ サヤカ 5日, 19日, 26日 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 12日, 26日 → リストラティブ Yin flow ★ TAKEC 20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1 & 2 ★★ 26日 ハンドフロー&ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 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 ★ ユキコ 11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 13日, 27日 → リストラティブ Yin flow ★ CHIZU 13:40-14:40 6日, 20日 産後ヨガ ★ 27日 ホイールヨガビギナー ★ MAMIKO 13日 ハンドフローヨガ ★★ CHIZU 15:15-16:30 ピラティス ★★ KINOBU 20日 → CHIZU 18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー ★ Mari 20:20-21:20 ホイールヨガビギナー ★ Mari	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 ★★ 21日 ホイールヨガ ★★ AKIKA 12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ AKIKA 7日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ SAYOKO 14:30-15:45 ベーシックヨガ ★ 21日 リストラティブ Yin flow ★ CHIZU 14日, 21日, 28日 18:30-19:30 7日 ピラティス&ストレッチ ★★ YASUYO 14日, 28日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 21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 ベーシックヨガ ★ 9日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 16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 ★★ 23日 → リストラティブ Yin flow ★ CHIZU 15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 23日 ハンドフロー&ピラティス ★ CHIZU 15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 ★★ 1日 リストラティブ Yin flow ★ CHIZU 13:35-16:35 骨盤調整ワークショップ ~ゆがみをリセット、軽い日常へ!~ KAZUNE	
	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ 9日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 16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 ★★ 23日 → リストラティブ Yin flow ★ CHIZU 15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 23日 ハンドフロー&ピラティス ★ CHIZU 15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 ★★ 1日 リストラティブ Yin flow ★ CHIZU 13:35-16:35 骨盤調整ワークショップ ~ゆがみをリセット、軽い日常へ!~ KAZUNE					

※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

