

# 3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			7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA			7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA	
						8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari 29日 → AKIKA	8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ 16日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA
祝日プログラム 20日 (木)	9:00-10:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ 4日, 18日 → miyo 11日, 25日 → MIYUKI	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★	9:00-10:15 ピラティス&ストレッチ ★ ERIKO 7日 ベーシックヨガ ★ AKIKA	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO 1日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Mari	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 30日 ハンドフローヨガ ★★ AKIKA	
	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 4日, 18日 → 10分以内★ Yin flow ★ SAYOKO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 13日, 27日 → 10分以内★ Yin flow ★ CHIZU	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 14日 ハンドフローヨガ ★★ 21日 アライメントヨガ ★★ AKIKA	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO 1日 → AKIKA	11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA	
	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 ★	13:30-14:30 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ Nanae	13:40-14:40 6日, 13日 産後ヨガ ★ 27日 ホイールヨガビギナー ★ MAMIKO	12:30-13:45 14日, 28日 アライメントヨガ ★★ 7日 ホイールヨガ ★★ AKIKA	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 9日, 23日 → 10分以内★ Yin flow ★ CHIZU	
	14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 25日 → 10分以内★ Yin flow ★ CHIZU 4日, 18日, 25日	15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO	15:15-16:30 ピラティス ★★ KINOBU	12:30-14:30 エアフローヨガ初心者向けWS AKIKA・CHIZU (WS) 21日	14:15-15:30 やさしいエアフローヨガ ★ CHIZU 28日	15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 16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 ★★★ AKIKA 11日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI	16:30-17:45 アロマヨガ ★ 5日 ホイールヨガビギナー ★ サヤカ	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ 12日, 26日 → 10分以内★ Yin flow ★ TAKEC	18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー ★ Mari	14:15-15:30 CHIZU 28日	15:20-16:20 1日, 29日 ホイールヨガビギナー ★ 8日, 22日 ハンドフローヨガ ★ AKIKA 22日 → CHIZU	
	20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA 11日 ホイールヨガビギナー ★ KARI	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	20:20-21:20 ホイールヨガビギナー ★ Mari	18:30-19:30 7日, 21日 ピラティス&ストレッチ ★★ YASUYO 28日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 14日 ピラティス ★★ Mizuki	15:20-17:20 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ SHU	16:40-17:40 エアフローヨガ ★★ CHIZU	
					20:10-21:25 りんくすヨガ ★ MAMIKO		

※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

