

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: 10分〜20分 Purple ★★ 運動量中: 20分以上 Green ★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日 祝日プログラム 5日 (月) 8:35 - 9:35 ホィールヨガピグナー ★ KARI 10:00 - 11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Masami 11:40 - 12:55 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ Masami 13:20 - 14:35 リストラティブ Yin flow ★ KARI 6日 (火) 8:35 - 9:35 バンドフローヨガ ★ CHIZU 10:00 - 11:15 ピグナーベーシックピラティス ★ CHIZU 11:40 - 12:55 エアフローヨガ ★★ NAO 13:20 - 14:35 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO	9:00-10:15 ギアゾーンヨガピグナー ★ 20日 → miyo 13日、27日 → MIYUKI 10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 13日、27日 → 10分以内 Yin flow ★ SAYOKO 12:30-13:45 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★ 13日 ホィールヨガピグナー ★ SAYOKO 14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 20日 → 10分以内 Yin flow ★ CHIZU 18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ AKIKA 20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ 20日 ホィールヨガピグナー ★ AKIKA	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ 21日 バンドフローヨガ ★★ サヤカ 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 アロマヨガ ★ 7日 ホィールヨガピグナー ★ サヤカ 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 7日、21日 → 10分以内 Yin flow ★ TAKEC 20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1 & 2 ★★ 28日 バンドフロー&ギアゾーンヨガLV.1 ★★ TAKEC	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA 10:00-11:15 ピグナーベーシックピラティス ★ ユキコ 11:45-13:00 1日、8日、15日 ギアゾーンヨガピグナー ★ Chisato 22日、29日 やさしいエアフローヨガ ★ ミキ 13:40-14:40 産後ヨガ ★ 29日 ホィールヨガピグナー ★ MAMIKO 1日、8日、22日、29日 15:15-16:30 ピラティス ★★ KINOBU 18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 15日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU 20:20-21:20 ピグナーベーシックピラティス ★ CHIZU	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 ★★ 16日 ホィールヨガ ★★ AKIKA 12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ 2日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA 2日、16日、23日、30日 14:15-15:30 2日、16日 やさしいエアフローヨガ ★ 30日 ベーシックヨガ ★ CHIZU 2日、16日、30日 18:30-19:30 2日 バンドフロー&ピラティス ★ CHIZU 9日・23日 ピグナーベーシックピラティス ★→ YASUYO 16日 ピラティス ★★ Mizuki 30日 ピラティス&ストレッチ ★★ YASUYO 20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ 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 ピグナーベーシックピラティス ★ ユキコ 15:20-16:20 3日、24日 ホィールヨガピグナー ★ 10日 バンドフローヨガ ★ AKIKA 17日 → 10分以内 Yin flow ★ CHIZU [WS] 31日 15:20-17:20 エアフローヨガ初心者WS AKIKA・CHIZU	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA 18日 ホィールヨガピグナー ★ → サヤカ 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 25日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA 18日 → サヤカ 11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA 13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 11日、25日 → 10分以内 Yin flow ★ CHIZU 15:20-16:35 ピグナーベーシックピラティス ★ 18日 バンドフロー&ピラティス ★ 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 ■ホィールヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名 ■WS・イベント → 22名