

# 6月スケジュール

## お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 Yellow ★ 運動量小〜中: 10分以内 Purple ★★ 運動量中: 10分以内 Green ★★★

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
	9:00-10:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ 3, 17日 → miyo 10日, 24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	8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari	8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ 29日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA
	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 10日, 24日 → 10分以内Yin flow ★ SAYOKO	4日 ハンドフローヨガ ★★ サヤカ	ユキコ	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 13日 ホイールヨガ ★★ AKIKA	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO 21日 アライメントヨガ ★★ AKIKA 28日 アロマヨガ ★ AYAKO	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 15日 ハンドフローヨガ ★★ AKIKA
	12:30-13:45 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★ 17日 ホイールヨガビギナー ★ SAYOKO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae	11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★★ ミキ	12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ 20日 ハンドフローヨガ ★★ AKIKA	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO 21日 → CHIZU	11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA
	14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 3日, 17日 → 10分以内Yin flow ★ CHIZU 3日, 17日, 24日	13:30-14:30 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ Nanae	13:40-14:40 産後ヨガ ★ 26日 ホイールヨガビギナー ★ MAMIKO	13:40-14:40 産後ヨガ ★ 13日, 20日, 27日 14:15-15:30 13日 10分以内Yin flow ★ 20日, 27日 ベーシックヨガ ★ CHIZU 13日, 20日, 27日	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 8日 → 10分以内Yin flow ★ CHIZU
	18:45-20:00 アライメントヨガ ★★★ 3日 ホイールヨガ ★★ AKIKA 24日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI	15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO	15:15-16:30 ピラティス ★★ KINOBU	15:20-16:20 14日 エアフローヨガ ★★ 21日 ホイールヨガビギナー ★ 28日 ハンドフローヨガ ★ AKIKA	15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ 8日 ハンドフロー-&ピラティス ★ CHIZU	
	20:20-21:20 エアフローヨガ ★★★ AKIKA 24日 ホイールヨガビギナー ★ KARI	16:30-17:45 アロマヨガ ★ 11日 ホイールヨガビギナー ★ サヤカ	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 12日 ハンドフローヨガ ★★ CHIZU	18:30-19:30 6日 ピラティス&ストレッチ ★★ YASUYO 13日, 27日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 20日 ハンドフロー-&ピラティス ★ CHIZU	[WS] 7日 15:20-17:20 太陽礼拝初心者WS AKIKA・CHIZU	[WS] 22日 13:35-16:35 呼吸の評価WS Masami
		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ 4日, 18日 → 10分以内Yin flow ★ TAKEC	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ 25日 ハンドフロー-&ギアゾーンヨガLV.1 ★★ TAKEC	20:20-21:20 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU	20:10-21:25 りっくすヨガ ★ MAMIKO	

【産後ヨガ】  
 お子様と参加  
 通常会員様も  
 参加OK

※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

