

7月スケジュール

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: 12:30/17:Yin flow ★ 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 21日 (月) 8:35 - 9:35 ホイルヨガビギナー ★ AKIKA 10:00 - 11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 11:40 - 12:55 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Mari 13:20 - 14:35 エアフロ-ヨガ ★★ CHIZU	9:00-10:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ 1, 15, 29日 → miyo 8日, 22日 → MIYUKI 10:45-12:00 エアフロ-ヨガ ★★ 8日, 22日 → 12:30/17:Yin flow ★ SAYOKO 12:30-13:45 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★ 22日 ホイルヨガビギナー ★ SAYOKO 14:30-15:45 エアフロ-ヨガ ★★ 1日, 29日 → 12:30/17:Yin flow ★ CHIZU 1日, 22日, 29日 18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 1日 ホイルヨガ ★★ AKIKA 29日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 20:20-21:20 エアフロ-ヨガ ★★ 15日 ホイルヨガビギナー ★ AKIKA 29日 ホイルヨガビギナー ★ KARI	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ 2日 バンドフロ-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 (マニティ可) ★ Nanae 15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO 16:30-17:45 アロマヨガ ★ 9日 ホイルヨガビギナー ★ サヤカ 18:30-19:45 エアフロ-ヨガ ★★ 2日, 16日, 30日 → 12:30/17:Yin flow ★ TAKEC 20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 30日 バンドフロ-＆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 やさしいエアフロ-ヨガ ★ ミキ 13:40-14:40 産後ヨガ ★ 31日 ホイルヨガビギナー ★ MAMIKO 15:15-16:30 ピラティス ★★ KINOBU 18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 10日 バンドフロ-ヨガ ★★ CHIZU 20:20-21:20 ビギ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-ヨガ ★★ 18日 ホイルヨガ ★★ AKIKA 12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ 25日 バンドフロ-ヨガ ★★ AKIKA 14:15-15:30 4日 12:30/17:Yin flow ★ 11日, 25日 ベーシックヨガ ★ CHIZU [WS] 18日 エア初心者WS AKIKA・CHIZU 18:30-19:30 4日 ピラティス&ストレッチ ★★ YASUYO 11日, 25日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 18日 バンドフロ-＆ピラティス ★ CHIZU 20:10-21:25 りらくすヨガ ★ 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-ヨガ ★★ NAO 13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 15:20-16:20 5日 エアフロ-ヨガ ★★ 12日 ホイルヨガビギナー ★ 19日 バンドフロ-ヨガ ★ AKIKA 26日 ホイルヨガビギナー ★ NANO 16:40-17:40 12:30/17:Yin flow ★ CHIZU 26日のみ	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA 20日 → YUUKA 10:05-11:20 エアフロ-ヨガ ★★ 6日 バンドフロ-ヨガ ★★ AKIKA 20日 → YUUKA 11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA 13:35-14:50 エアフロ-ヨガ ★★ 6日, 20日 → 12:30/17:Yin flow ★ CHIZU 15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 13日 バンドフロ-＆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 ■ホイルヨガ → 22名 ■エアフロ-ヨガ → 12名 ■WS・イベント → 22名

