

10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: 11/30(火) Yin flow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日 13日 (月) 8:35 - 9:35 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA 10:00 - 11:15 エアフローヨガ ★★ AKIKA 11:40 - 12:55 アクティブヨガ ★★ RINA 13:20 - 14:35 バンドフロー&ピラティス ★ CHIZU	9:00-10:15 7日、21日 ペーシックヨガ ★ CHIZU 14日、28日 ギアゾーンヨガピギナー ★ MIYUKI 10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 7日、21日 → 11/30(火) Yin flow ★ SAYOKO 21日 → CHIZU 12:30-13:45 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★ 14日 ホイールヨガピギナー ★ SAYOKO 7日、14日、28日 14:30-15:45 7日 バンドフローヨガ ★★ 14日、28日 11/30(火) Yin flow ★ CHIZU 18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 7日 ホイールヨガ ★★ AKIKA 28日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI 20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA ホイールヨガピギナー ★ 14日 → AKIKA 28日 → KARI	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ サヤカ 15日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU 11:45-13:00 ペーシックヨガ ★ Nanae 13:30-14:30 妊娠さん参加 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 ★ 1日 ホイールヨガピギナー ★ サヤカ 1日、8日、22日、29日 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 8日、22日 → 11/30(火) Yin flow ★ TAKEC 20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 29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 ピギナーペーシックピラティス ★ ユキコ 11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ SAYOKO 13:40-14:40 産後ヨガ ★ SAYOKO 9日、23日 15:15-16:30 ピラティス ★★ KINOBU 18:30-19:45 ペーシックヨガ ★ 9日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU 16日 → サヤカ 20:20-21:20 ピギナーペーシックピラティス ★ CHIZU 16日 バンドフローヨガ ★ サヤカ	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 ★★ 3日 ホイールヨガ ★★ AKIKA 12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ 24日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA 18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 3日 ピギナーペーシックピラティス ★ YASUYO 20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ MAMIKO 10日 → CHIZU	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 ピギナーペーシックピラティス ★ ユキコ 15:20-16:20 4日 エアフローヨガ ★★ 11日 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA 18、25日 11/30(火) Yin flow ★ CHIZU 【WS】 4日 10:05-13:05 “アロマで快眠” WS 〜メディカルアロマで自分の睡眠を整える〜 AYAKO	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 ペーシックヨガ ★ AKIKA 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 12日 バンドフローヨガ ★★ 26日 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA 11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA 13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 5日 → 11/30(火) Yin flow ★ 19日 → ピギナーペーシックピラティス ★ CHIZU 15:20-16:35 ピギナーペーシックピラティス ★ CHIZU 5日、12日、26日 【WS】 19日 10:20-17:20 太陽礼拝初心者WS AKIKA・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 ■ホイールヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名

