

11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: 0.5h 0.7h Yin flow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日						7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA
						8:35-9:35
						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
						9日 バンドフローヨガ ★★ 23日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA
						11:50-13:05
						アクティブヨガ ★★ RINA
						13:35-14:50
						エアフローヨガ ★★ 2日、30日 → 0.5/0.7 Yin flow ★
						16日 バンドフロー&ピラティス ★ CHIZU
3日 (月)	9:00-10:15 4日、18日 ベーシックヨガ ★ CHIZU	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA	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 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 4日、18日 → 0.5/0.7 Yin flow ★ SAYOKO	5日 バンドフローヨガ ★★ サヤカ	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 7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 1日 肩こり改善ヨガ ★★ YUKINO	
10:00 - 11:15 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 ★ 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 ★ SAYOKO	12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ 29日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA	8日、15日、29日	
11:40 - 12:55 アロマヨガ ★ RINA	14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 11日、25日 0.5/0.7 Yin flow ★ CHIZU	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 ★ SAYOKO 13日、27日		11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO 1日 → YUKINO	
13:20 - 14:35 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU		15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO	15:15-16:30 ピラティス ★★ KINOBU 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	
		16:30-17:45 アロマヨガ ★ 19日 ホイールヨガビギナー ★ サヤカ			15:20-16:20 1日、15日 ホイールヨガビギナー ★ 22日 バンドフローヨガ ★ AKIKA 8日、29日 0.5/0.7 Yin flow ★ CHIZU	
		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ 5日、19日 → 0.5/0.7 Yin flow ★ TAKEC	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 13日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU		【WS】 22日	
	18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 4日 ホイールヨガ ★★ AKIKA 25日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ 26日 バンドフロー&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	18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 7日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO	10:05-13:05 首肩こり改善 × デコルテ美メソッド YUKINO	【WS】 16日
	20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA ホイールヨガビギナー ★ 11日 → AKIKA 25日 → KARI			20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ MAMIKO		15:20-17:20 エアフローヨガ初心者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 ■ホイルヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名