

12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: 10/30/12/19 Vinflow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

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
					8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari	8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA
	9:00-10:15 2日、16日 ベーシックヨガ ★ CHIZU			9:00-10:15 ピラティス&ストレッチ ★ ERIKO		
	9日、23日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 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 ★ ユキコ		10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 21日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA
	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 2日、16日 → 10/30/12/19 Vinflow ★ SAYOKO	3日 バンドフローヨガ ★★ サヤカ	11日 バンドフローヨガ ★★ SAYOKO	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 5日 ホイールヨガ ★★ AKIKA		
	12:30-13:45 ギアゾーンヨガ LV.Zero ★ 16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 ★★ 19日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO	11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA
	14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 9日、23日 10/30/12/19 Vinflow ★ CHIZU	13:30-14:30 妊婦さん参加OK 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ Nanae 3日、17日、24日	13:40-14:40 【産後ヨガ】 お子様と参加 通常会員様も 参加OK 産後ヨガ ★ SAYOKO 4日、18日		※27日のみ終了時間が変更となっております。 13:35-14:50 ※ 27日のみ 13:35-14:35 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 6日 → CHIZU	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 28日 → 10/30/12/19 Vinflow ★ 14日 → バンドフロー&ピラティス ★ CHIZU
		15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO 3日、17日、24日	15:15-16:30 ピラティス ★★ KINOBU		15:20-16:20 6日 バンドフローヨガ ★ 13日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA 6日、13日	15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU
		16:30-17:45 アロマヨガ ★ サヤカ 3日、17日、24日			[WS] 20日	[WS] 14日
	18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 2日 ホイールヨガ ★★ AKIKA 23日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ KARI	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ 3日、17日 → 10/30/12/19 Vinflow ★ TAKEC	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 4日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU	18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 19日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO	15:20-18:20 108アサナ SHU	15:20-17:20 太陽礼拝初心者WS AKIKA・CHIZU
	20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA ホイールヨガビギナー ★ 9日 → AKIKA 23日 → KARI	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ 24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	20:10-21:25 りらっくヨガ ★ MAMIKO 19日 → CHIZU	[WS] 27日	
					14:50-16:50 108太陽礼拝 NAO・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