

## 12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 : リトライブYinflow★ 運動量小~中 : ★★ 運動量中 : ★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日	<p>9:00-10:15 2日、16日 ベーシックヨガ ★ CHIZU</p> <p>9日、23日 ギアーゾンヨガビギナー ★ MIYUKI</p> <p>10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 2日、16日 → リトライブYin flow★ SAYOKO</p> <p>12:30-13:45 ギアーゾンヨガ LV.Zero ★ 16日 ホイールヨガビギナー★ SAYOKO</p> <p>14:30-15:45 エアフローヨガ ★★ 9日、23日 リトライブYin flow ★ CHIZU</p> <p>18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ 2日 ホイールヨガ ★★ AKIKA</p> <p>23日 ギアーゾンヨガLV.1 ★★ KARI</p> <p>20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA</p> <p>ホイールヨガビギナー ★ 9日 → AKIKA 23日 → KARI</p>	<p>9:00-10:15 2日、16日 ベーシックヨガ ★ CHIZU</p> <p>リフレッシュヨガ ★★</p> <p>3日 バンドフローヨガ ★★ サヤカ</p> <p>ベーシックヨガ ★ Nanae</p> <p>骨盤メンテナンス（マタニティ可） ★ Nanae</p> <p>3日、17日、24日</p> <p>15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO</p> <p>3日、17日、24日</p> <p>16:30-17:45 アロマヨガ ★ サヤカ</p> <p>3日、17日、24日</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ 3日、17日 → リトライブYin flow★ TAKEC</p> <p>ギアーゾンヨガLV.1 &amp; 2 ★★★ 24日 バンドフローヨガLV.1 ★★ TAKEC</p>	<p>7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA</p> <p>10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★</p> <p>10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ</p> <p>11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae</p> <p>13:30-14:30 骨盤メンテナンス（マタニティ可） ★ Nanae</p> <p>3日、17日、24日</p> <p>15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO</p> <p>3日、17日、24日</p> <p>16:30-17:45 アロマヨガ ★ サヤカ</p> <p>3日、17日、24日</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ 4日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU</p> <p>ギアーゾンヨガLV.1 &amp; 2 ★★★ 24日 バンドフローヨガLV.1 ★★ TAKEC</p>	<p>9:00-10:15 ピラティス&amp;ストレッチ ★ ERIKO</p> <p>10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 5日 ホイールヨガ ★★ AKIKA</p> <p>12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ 19日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA</p> <p>18:30-19:45 アクリティブヨガ ★★★ RINA</p> <p>18:30-19:30 ピギナーベーシックピラティス ★ YASUYO</p> <p>20:10-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari</p> <p>10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO</p> <p>11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO</p> <p>13:35-14:50 ※ 27日のみ終了時間が変更となっております。 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ</p> <p>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</p> <p>15:20-18:20 108アサナ SHU</p> <p>14:50-16:50 108太陽礼拝 NAO・AKIKA・CHIZU</p>	<p>7:15-8:15 朝ヨガ（アロマ） ★ RINA</p> <p>8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA</p> <p>10:05-11:20 エアフローヨガ ★★★ 21日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA</p> <p>11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA</p> <p>13:35-14:50 エアフローヨガ ★★★ 28日 → リトライブYin flow★ CHIZU</p> <p>15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU</p> <p>15:20-17:20 太陽礼拝初心者WS AKIKA・CHIZU</p>

※全てのレッスンが予約制となります。 <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