

1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 12日 (月) 8:35 - 9:35 ホイルヨガピギナー ★ TAKEC 10:00 - 11:15 リストライア Yin flow ★ TAKEC 11:40 - 12:55 アクティブヨガ ★★ RINA 13:20 - 14:35 アロマヨガ ★ RINA	9:00-10:15 6日、20日 ベーシックヨガ ★ CHIZU 13日、27日 ギアゾーンヨガピギナー ★ MIYUKI 10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 6日、20日 → リストライア Yin flow ★ CHIZU ※ レッスン内容に変更がございます。 12:30-13:45 ピラティス ★★ KINOBU 6日、20日、27日 18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ AKIKA ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 13日 → Mari 27日 → KARI 20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA ホイルヨガピギナー ★ 13日 → Mari 27日 → KARI	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ 14日 バンドフローヨガ ★★ サヤカ 11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae 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 14日、21日、28日 15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO 14日、21日、28日 ※ 一部レッスン内容に変更がございます。 18:30-19:45 7日 → エアフローヨガ ★★ 21日 → エアフローヨガ ★★ 14日、28日 → リストライア Yin flow ★ TAKEC ※ 一部レッスン内容に変更がございます。 20:10-21:25 7日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 14日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 21日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 28日 バンドフローヨガ ★★ TAKEC	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA 10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 15日 → Kumiko ※ 担当インストラクターに変更がございます。 11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ MOMOKO 8日 ベーシックヨガ ★ ユキコ 18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 8日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU 20:20-21:20 ピ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 エアフローヨガ ★★ 9日 ホイルヨガ ★★ AKIKA 12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ 30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 16日 ピギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ 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 24日 アライメントヨガ ★★ AKIKA 11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO 24日 → CHIZU 13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 10日、24日 → CHIZU 15:20-16:20 10日、24日 バンドフローヨガ ★ 17日 ホイルヨガピギナー ★ AKIKA 31日 リストライア Yin flow ★ CHIZU [WS] 18日 15:20-17:20 エアフローヨガ初心者WS AKIKA・CHIZU	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 エアフローヨガ ★★ AKIKA 11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA 13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 11日、25日 → リストライア Yin flow ★ 18日 → バンドフロー&ピラティス ★ CHIZU 15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU

※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 ■ホイルヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名