

## 1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 : リラクゼーション Yinflow ★ 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 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC	9:00-10:15 6日、20日 ベーシックヨガ ★ CHIZU	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ MIYUKI	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	7:15-8:15 朝ヨガ（アロマ） ★ RINA
10:00 - 11:15 リストライナ Yin flow ★ TAKEC	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ CHIZU	14日 バンドフローヨガ ★★ サヤカ	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	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ AKIKA	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	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA
11:40 - 12:55 アクティブヨガ ★★ RINA	6日、20日 → リストライナ Yin flow ★ CHIZU ※ レッスン内容に変更がございます。 12:30-13:45 ベーシックヨガ ★ Nanae	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 ★ MOMOKO	9日 ホイールヨガ ★★ AKIKA	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO 24日 → CHIZU	11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA
13:20 - 14:35 アロマヨガ ★ RINA	ビラティス ★★ KINOBU	13:30-14:30 骨盤メンテナンス（マタニティ可） ★ Nanae 14日、21日、28日	8日 ベーシックヨガ ★ ユキコ	12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ AKIKA	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	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 11日、25日 → リストライナ Yin flow ★ CHIZU
18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ AKIKA	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 → リストライナ Yin flow ★ TAKEC ※一部レッスン内容に変更がございます。	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ CHIZU	18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA	15:20-16:20 10日、24日 バンドフローヨガ ★ 17日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA 31日 リストライナ Yin flow ★ CHIZU	15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU	[WS] 18日 15:20-17:20 エアフローヨガ初心者WS AKIKA・CHIZU
ギアーンヨガLV.1 ★★ 13日 → Mari 27日 → KARI	20:10-21:25 7日 ギアーンヨガビギナー ★ 14日 ギアーンヨガLV.1 ★★★ 21日 ギアーンヨガLV.1&2 ★★★★ 28日 バンドフローヨガ ★★★ TAKEC	20:20-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU	20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ MAMIKO			
20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA ホイールヨガビギナー ★ 13日 → Mari 27日 → KARI						

※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