

## 2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: 015577 Vinflow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
<b>休館日</b>  <b>祝日</b>  <b>11日 (水)</b>  8:35 - 9:35 ホイルヨガビギナー ★ サヤカ  10:00 - 11:15 リストテイア Vin flow ★ CHIZU  11:40 - 12:55 アクティブヨガ ★★ RINA  13:20 - 14:35 アロマヨガ ★ RINA  <b>23日 (月)</b>  8:35 - 9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA  10:00 - 11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ ERIKO  11:40 - 12:55 ホイルヨガ ★★ Mari  13:20 - 14:35 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ Mari	9:00-10:15 3日、17日 ベーシックヨガ ★ CHIZU  10日、24日 ギアゾーンヨガビギナー ★ MIYUKI  10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 3日、17日 → 015577 Vin flow ★ CHIZU  12:30-13:45 ピラティス ★★ KINOBU	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ 4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  15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO  18:30-19:45 4日 → エアフローヨガ ★★ 18日 → エアフローヨガ ★★ 25日 → 015577 Vin flow ★ TAKEC  20:10-21:25 4日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 18日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 25日 バンドフローヨガ ★★ TAKEC	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA  10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ  11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ MOMOKO  13:30-14:30 産後ヨガ ★ Nanae 時間・担当者が変更となっております！  18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 12日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU  20:20-21:20 ビ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 ★★ 6日 ホイルヨガビギナー ★ AKIKA 13日 → MOMOKO  12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ AKIKA 20日、27日  18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 20日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO  20:10-21:25 りらっすヨガ ★ MAMIKO 20日 → Mari	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  11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO  13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 14日、28日 → CHIZU  15:20-16:20 7日、21日 バンドフローヨガ ★ 14日、28日 ホイルヨガビギナー ★ AKIKA  [WS] 15日 15:20-17:20 太陽礼拝初心者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 ★ 22日 ホイルヨガビギナー ★ 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 ★★ 8日、22日 → 015577 Vin flow ★ 15日 → バンドフロー&ピラティス ★ CHIZU  15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 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