

2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 : リラティヴYinflow★ 運動量小~中 : ★★ 運動量中 : ★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日						
祝日	9:00-10:15 3日、17日 ベーシックヨガ ★ CHIZU 10日、24日 ギアーンヨガビギナー ★ MIYUKI 10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 3日、17日 → リラティヴYin flow★ CHIZU 12:30-13:45 ピラティス ★★ 13:20 - 14:35 アロマヨガ ★ RINA	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 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	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 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 18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 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 ホイールヨガビギナー ★ 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 ピ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 ★ AKIKA 20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ 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 ピ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 ★ AKIKA 20:10-21:25 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU [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 ホイールヨガビギナー★ 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 → リラティヴYin flow★ 15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 15:20-17:20 太陽礼拝初心者WS AKIKA-CHIZU
11日（水）	8:35 - 9:35 ホイールヨガビギナー ★ サヤカ 10:00 - 11:15 リラティヴYin flow★ CHIZU 11:40 - 12:55 アクティブヨガ ★★ RINA 13:20 - 14:35 アロマヨガ ★ RINA	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae 13:30-14:30 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	13:30-14:30 産後ヨガ ★ Nanae 18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ CHIZU	13:30-14:30 産後ヨガ ★ Nanae 18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 ピ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 ★ AKIKA 20:10-21:25 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU	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 ピ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 ★ AKIKA 20:10-21:25 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU [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 ホイールヨガビギナー★ 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 → リラティヴYin flow★ 15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 15:20-17:20 太陽礼拝初心者WS AKIKA-CHIZU
23日（月）	8:35 - 9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA 10:00 - 11:15 ピギナーベーシックピラティス★ ERIKO 11:40 - 12:55 ホイールヨガ ★★ Mari 13:20 - 14:35 ギアーンヨガLV.Zero ★ Mari 24日 → ギアーンヨガLV.1 ★★ KARI 10日 → AKIKA 24日 → KARI	18:45-20:00 アライメントヨガ ★★ AKIKA 20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA ホイールヨガビギナー ★ 10日 → AKIKA 24日 → KARI	18:30-19:45 4日 → エアフローヨガ★★ 18日 → エアフローヨガ★★★ 25日 → リラティヴYin flow★ TAKEC 20:10-21:25 4日 ギアーンヨガLV.1 ★★ 18日 ギアーンヨガLV.1&2 ★★★ 25日 バンドフローヨガ ★★ TAKEC	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ CHIZU 12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	18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 ピギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 20:10-21:25 ピギナーベーシックピラティス ★ MAMIKO 20日 → Mari	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ 22日 ホイールヨガビギナー★ 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 → リラティヴYin flow★ 15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 15:20-17:20 太陽礼拝初心者WS AKIKA-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 ■ホイールヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名