

4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: 10:05-11:20 運動量小〜中: 11:50-13:05 運動量中: 15:20-16:35

月	火	水	木	金	土	日
<p>休館日</p> <p>祝日</p> <p>29日(水)</p> <p>8:35 - 9:35 ピギナーベーシックピラティス ★ ERIKO</p> <p>10:00 - 11:15 リストラティブYin flow ★ TAKEC</p> <p>11:40 - 12:55 ホイルヨガ ★★ TAKEC</p> <p>13:20 - 15:20 太陽礼拝初心者WS AKIKA</p>	<p>9:00-10:15 ギアゾーンヨガピギナー ★</p> <p>7日 → KARI 14日、28日 → MIYUKI 21日 → ベーシックヨガ ★ AKIKA</p> <p>10:45-12:00 10:05-11:20 Yin flow ★</p> <p>7日 → KARI 21日 → CHIZU 4日、28日 → エアフローヨガ ★★ CHIZU</p> <p>12:30-13:45 ピラティス ★★</p> <p>KINOBU</p> <p>18:45-20:00 ギアゾーンヨガLV.1 ★★</p> <p>28日 → ホイルヨガピギナー ★ Mari</p> <p>20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ MOMOKO</p>	<p>10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★</p> <p>1日 バンドフローヨガ ★★ サヤカ</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>15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO</p> <p>18:30-19:45 1日 → エアフローヨガ ★★ 15日 → エアフローヨガ ★★ 8日、22日 → 10:05-11:20 Yin flow ★ TAKEC</p> <p>20:10-21:25 1日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 8日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 15日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 22日 バンドフローヨガ ★★ TAKEC</p>	<p>7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA</p> <p>10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 2日 → YASUYO</p> <p>11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ MOMOKO</p> <p>13:30-14:30 産後ヨガ ★ Nanae 2日、9日、23日、30日</p> <p>18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 9日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU</p> <p>20:20-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU</p>	<p>9:00-10:15 ピラティス&ストレッチ ★ ERIKO</p> <p>10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 17日 ホイルヨガピギナー ★ AKIKA 3日 → MOMOKO</p> <p>12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ AKIKA 10日、24日</p> <p>18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 17日 ピギナーベーシックピラティス ★ YASUYO</p> <p>20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ MAMIKO 3日 → AKIKA</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 4日 → バンドフローヨガ ★★ CHIZU 11日 → アライメントヨガ ★★ AKIKA</p> <p>11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO 4日 → CHIZU 11日 → AKIKA</p> <p>13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 11日 → CHIZU 25日 → バンドフローヨガ ★★ AKIKA</p> <p>15:20-16:20 4日、18日 ホイルヨガピギナー ★ AKIKA 11日、25日 エアフローヨガ ★★ MOMOKO</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 ★★ 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 ★★ 12日 → 10:05-11:20 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>(WS) 26日 13:35-16:35 シールシャーサナをマスターしよう! ユミ</p>

※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

