

# 5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: 01307 Yin flow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
<p>休館日</p> <p><b>祝日</b></p> <p>4日(月)</p> <p>8:35 - 9:35 バンドフローヨガ ★ AKIKA</p> <p>10:00 - 11:15 アクティブヨガ ★★ RINA</p> <p>11:40 - 12:55 アロマヨガ ★ RINA</p> <p>13:20 - 14:35 エアフローヨガ ★★ MOMOKO</p> <p>5日(火)</p> <p>8:35 - 9:35 ホイルヨガピグナー ★ AKIKA</p> <p>10:00 - 11:15 ベーシックヨガ ★ CHIZU</p> <p>11:40 - 12:55 ピラティス ★★ KINOBU</p> <p>13:20 - 15:20 エアフローヨガ初心者WS AKIKA・CHIZU</p> <p>6日(水)</p> <p>8:35 - 9:35 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ TAKEC</p> <p>10:00 - 11:15 アライメントヨガ ★★ AKIKA</p> <p>11:40 - 12:55 エアフローヨガ ★★ サーヤ</p> <p>13:20 - 14:35 アロマヨガ ★ サーヤ</p>	<p>9:00-10:15 12日、26日 ギアゾーンヨガピグナー ★ MIYUKI</p> <p>19日 ベーシックヨガ ★ AKIKA</p> <p>10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 12日、25日 → 01307 Yin flow ★ CHIZU</p> <p>12:30-13:45 ピラティス ★★ KINOBU</p> <p>18:45-20:00 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 19日 → ホイルヨガピグナー ★ 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 ★★ 13日 バンドフローヨガ ★★ サーヤ</p> <p>11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae</p> <p>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</p> <p>15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO</p> <p>18:30-19:45 13日 → エアフローヨガ ★★ 20日 → エアフローヨガ ★★ 27日 → 01307 Yin flow ★ TAKEC</p> <p>20:10-21:25 13日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 20日 ギアゾーンヨガLV.1&amp;2 ★★★ 27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 ピグナーベーシックピラティス ★ ユキコ 14日 → YASUYO</p> <p>11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ MOMOKO</p> <p>13:45-14:45 【産後ヨガ】 お子様と参加 通常会員様も 参加OK 産後ヨガ ★ Nanae 14日、21日、28日</p> <p>18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 21日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU</p> <p>20:20-21:20 ピグナーベーシックピラティス ★ CHIZU</p>	<p>9:00-10:15 ピラティス&amp;ストレッチ ★ ERIKO 8日 ピグナーベーシックピラティス ★ → CHIZU</p> <p>10:45-12:00 エアフローヨガ 22日 ホイルヨガピグナー ★ AKIKA 8日、29日 → MOMOKO</p> <p>12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ AKIKA 1日、15日、22日</p> <p>18:30-19:45 18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 15日 ピグ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 ★ Shary</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 30日 → アライメントヨガ ★★ AKIKA</p> <p>11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO 30日 → MOMOKO</p> <p>13:35-14:50 ピグナーベーシックピラティス ★ ユキコ 23日 → CHIZU 9日 → バンドフローヨガ ★★ AKIKA</p> <p>15:20-16:20 2日、30日 ホイルヨガピグナー ★ AKIKA 9日、16日、23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 ★★ 3日、17日、31日 → 01307 Yin flow ★ CHIZU 24日 → MOMOKO</p> <p>15:20-16:35 ピグナーベーシックピラティス ★ 17日 → バンドフロー&amp;ピラティス ★ CHIZU 24日 → ERIKO</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

