

6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: 0139 of Yin flow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日	
休館日			7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA			7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA	
	9:00-10:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ 2日 → KARI 9日、23日 → MIYUKI				9:00-10:15 ピラティス&ストレッチ ★ ERIKO	8:35-9:35 朝ヨガ ★ Mari	8:35-9:35 ベーシックヨガ ★ AKIKA 28日 → YU
	10:45-12:00 9日、23日 → エアフローヨガ ★★ 2日、16日、30日 → 0139 of Yin flow ★ CHIZU 2日 → KARI	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 19日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO 20日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AKIKA 28日 → YU
	12:30-13:45 ピラティス ★★ KINOBU 2日、16日、23日、30日	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	11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ MOMOKO	12:30-13:45 アライメントヨガ ★★ AKIKA 5日、12日、26日	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ NAO 20日 → CHIZU	11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA
		13:30-14:30 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ Nanae	13:45-14:45 産後ヨガ ★ Nanae 11日、18日、25日	13:45-14:45 産後ヨガ ★ Nanae 11日、18日、25日		13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 13日 → CHIZU 27日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 7日、21日 → 0139 of Yin flow ★ CHIZU
		15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO				15:20-16:20 6日、13日 ホイールヨガビギナー ★ AKIKA 20日、27日 エアフローヨガ ★★ MOMOKO	15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 7日、14日、28日
			18:30-19:45 3日 → エアフローヨガ ★★ 17日 → エアフローヨガ ★★★ 10日、24日 → 0139 of Yin flow ★ TAKEC	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 4日 バンドフローヨガ ★★ CHIZU 11日 → Mari	18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 19日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO		
	18:45-20:00 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 9日、23日 → ホイールヨガビギナー ★ Mari 16日 アクティブヨガ ★★ RINA						
	20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ MOMOKO	20:10-21:25 3日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 10日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 17日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ 24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 11日 ホイールヨガビギナー ★ Mari	20:20-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 11日 ホイールヨガビギナー ★ Mari	20:10-21:25 アロマヨガ ★ RINA 19日 TAKAKO		
							[WS] 21日 5:20-17:20 太陽礼拝初心者WS AKIKA・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 ■ホイールヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名

