

# 7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: 11:30のYin flow ★ 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>20日 (月)</b>  8:35 - 9:35 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA  10:00 - 11:15 エアフローヨガ ★★ MOMOKO  【イベント】 12:15-14:15 【6つの姿勢で全身フル稼働！】 脇と脇内のセンサーをONにする、リセットピラティス  CHIZU	9:00-10:15 7日、21日 ペーシックヨガ ★  AKIKA 14日、28日 ギアゾーンヨガピギナー ★ MIYUKI  10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ 14日、28日 → 11:30のYin flow ★ CHIZU  12:30-13:45 ピラティス ★★  KINOBU	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★  15日 バンドフローヨガ ★★ サーマ  11:45-13:00 ペーシックヨガ ★ 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 ★  ヨキコ  11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ MOMOKO  13:45-14:45 産後ヨガ ★ Nanae 2日、16日、30日  18:30-19:45 ペーシックヨガ ★  16日 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU  20:20-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 20:10-21:25 ペーシックヨガ ★ ASAMI	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 ★★ 10日、24日 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA  12:30-13:45 アライメントヨガ ★★  AKIKA 3日、17日、31日  12:30-14:30 エアフローヨガ初心者WS AKIKA・MOMOKO  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 アロマヨガ ★ RINA 17日 りんくつヨガ ★ TAKAKO	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 ★ ヨキコ 11日 → CHIZU 25日 バンドフローヨガ ★★ AKIKA  15:20-16:20 4日、18日 ホイールヨガピギナー ★ AKIKA 11日、25日 エアフローヨガ ★★ MOMOKO  【イベント】 12日 2種のアロマが織りなすご褒美ヨガ RINA  【有料WS】 26日 13:35-16:35 目指せ！180度開脚WS YU	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA 12日 ペーシックヨガ ★ AKIKA  8:35-9:35 ペーシックヨガ ★ 12日 バンドフローヨガ ★ AKIKA  10:05-11:20 エアフローヨガ ★★  AKIKA 5日、19日、26日  11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA 5日、19日、26日  13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 5日、19日 → 11:30のYin flow ★ CHIZU 5日、12日、19日  15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 5日、12日、19日  10:30-12:30 2種のアロマが織りなすご褒美ヨガ RINA  13:35-16:35 目指せ！180度開脚WS YU
	18:45-20:00 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 14日、28日 → ホイールヨガピギナー ★ Mari  20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ MOMOKO	18:30-19:45 1日、29日 → エアフローヨガ ★★ 15日 → エアフローヨガ ★★ 8日、22日 → 11:30のYin flow ★ TAKEC  20:10-21:25 1日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 8日、29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	20:10-21:25 1日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 8日、29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	20:20-21:20 ピギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 20:10-21:25 ペーシックヨガ ★ ASAMI	20:10-21:25 アロマヨガ ★ RINA 17日 りんくつヨガ ★ TAKAKO	10:30-12:30 2種のアロマが織りなすご褒美ヨガ RINA  13:35-16:35 目指せ！180度開脚WS YU

※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

