

8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: 0155/07 Yin flow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日 祝日 11日 (火) 8:35 - 9:35 エアフローヨガ★★ MOMOKO 10:00 - 11:15 ホィールヨガ★★ MIYUKI 11:40 - 12:55 ギアゾーンヨガLV.Zero★ MIYUKI 13:20 - 15:20 太陽礼拝初心者WS CHIZU・MOMOKO	10:00-11:15 4日、18日 ベーシックヨガ ★ 4日 → AKIKA 18日 → CHIZU 25日 ギアゾーンヨガビギナー ★ MIYUKI 11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 4日、25日 → 0155/07 Yin flow ★ CHIZU 18:45-20:00 ヴィンヤサフローヨガ ★ MOMOKO 20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ MOMOKO	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ 19日 ホィールヨガビギナー ★ サーヤ 26日 バンドフローヨガ★★ CHIZU 11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae 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 15:00-16:00 ピラティス ★★ ERIKO 18:30-19:45 5日 → エアフローヨガ★★ 19日 → エアフローヨガ★★★ 12日、26日 → 0155/07 Yin flow ★ TAKEC 20:10-21:25 5日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 12日、26日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 19日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ TAKEC	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA 6日、20日、27日 10:00-11:15 ビ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 20日 バンドフローヨガ★★ NAO 13:45-14:45 【産後ヨガ】 お子様と参加 通年会員様も 参加OK 産後ヨガ ★ Nanae 6日、20日 18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 20日 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 27日 ベーシックヨガ ★ サーヤ 20:20-21:20 ビギナーベーシックピラティス ★ CHIZU 27日 ホィールヨガビギナー ★ サーヤ 20:10-21:25 20日 ベーシックヨガ★★ 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 ★★ 21日 → 0155/07 Yin flow ★ ユミ 7日 → サーヤ 12:30-13:45 フローヨガ ★★ ユミ 7日 → リフレッシュヨガ★★★ サーヤ 18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 21日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO 20:10-21:25 アロマヨガ ★ RINA 21日 りらっくすヨガ ★ 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 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ ベーシックヨガ ★ 8日 → 魅空 22日 → TAKAKO 15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ MOMOKO 22日 0155/07 Yin flow ★ CHIZU 1日 ホィールヨガビギナー ★ AKIKA 15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 23日 バンドフロー&ピラティス ★ CHIZU 9日、23日、30日 15:20-17:20 五感を研ぎ澄ますEarth Yoga サーヤ	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 ヴィンヤサフローヨガ ★ ユミ 2日 ベーシックヨガ ★ AKIKA 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ 30日 → 0155/07 Yin flow ★ ユミ 2日 → AKIKA 11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA 13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 9日 → 0155/07 Yin flow ★ CHIZU 15:20-16:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 23日 バンドフロー&ピラティス ★ CHIZU 9日、23日、30日 15:20-17:20 五感を研ぎ澄ますEarth Yoga サーヤ

※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 ■ホィールヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名