

9月スケジュール

おおたかの森スタジオ

営業時間
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: 10:30/17:00/19:00 ★ 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
祝日プログラム 21日 (月)	10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ MIYUKI 15日 NAO	10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 16日 ホイールヨガビギナー ★ サーヤ	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ	9:00-10:15 ピラティス&ストレッチ ★ ERIKO	8:35-9:35 バンドフローヨガ ★ NAO	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ YU
8:35 - 9:35 ギアゾーンヨガ Lv.zero ★ NAO	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ NAO 8日、29日 → やさしいエアフローヨガ★ サーヤ	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 ★ 3日 → MEI 24日 → サーヤ 10日、17日 → ベーシックヨガ★ あさみ	10:45-12:00 エアフローヨガ ★★ YU	10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ YU
10:00 - 11:15 バンドフローヨガ ★★ NAO	祝日プログラム 22日 (火)	13:30-14:30 妊娠さん参加OK 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) ★ Nanae	13:45-14:45 産後ヨガ ★ Nanae 3日、17日	12:30-13:45 4日、18日 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ 11日、25日 ギアゾーンヨガビギナー★ YU	11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ ★ RIKAKO	11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA
11:40 - 12:55 エアフローヨガ ★★ YU	8:35 - 9:35 ホイールヨガビギナー★ MIYUKI	15:00-16:00 ピラティス ★★ 2日、9日、30日 → ERIKO 16日 → Kumiko			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 ★ 12日 → TAKAKO 26日 → 魅空	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 13日、27日 → 10:30/17:00/19:00 Yin Flow ★ YU 6日 サーヤ
13:20 - 14:35 ヴィンヤサフローヨガ★ YU	10:00 - 11:15 エアリストライク Yin Flow ★ MIYUKI				15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ YU 12日 NAO	15:20-16:35 ピギナーベーシックピラティス 6日→mami 20日→ERIKO バンドフローヨガ★ 13日、27日→NAO
祝日プログラム 23日 (水)	11:40 - 12:55 アクティブヨガ ★★ RINA					
8:35 - 9:35 朝ヨガ★ サーヤ	13:20 - 14:35 アロマヨガ★ RINA	18:30-19:45 2日 → リストライク Yin flow ★ 16日 → エアフローヨガ ★★ 9日、30日 → エアフローヨガ ★★ ★ YU	18:30-19:45 ホイールヨガビギナー ★ サーヤ 17日 ヴィンヤサフローヨガ★セビ 24日 ビギナーベーシックピラティス ★ Kumiko	18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 18日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUVO		
10:00 - 11:15 ホイールヨガ ★★ サーヤ	18:45-20:00 ヴィンヤサフローヨガ ★ TAKAKO	20:10-21:25 2日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 9日、16日、ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 30日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ YU	20:20-21:20 バンドフローヨガ ★ サーヤ 17日 ベーシックヨガ ★ ASAMI 24日 ホイールヨガビギナー ★ NAO	20:10-21:25 アロマヨガ ★ RINA 18日 りんくすヨガ ★ TAKAKO		
11:40 - 12:55 エアフローヨガ ★★ YU	20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ YU					
13:20 - 14:35 ビギナーベーシックピラティス★ ユキコ						

※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