

10月スケジュール

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: (11:30) YinFlow ★ 運動量小〜中: ★★ 運動量中: ★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日 12日 (月・祝) 8:35 - 9:35 ホィールビギナー ★ YU 10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ Masami 11:40-12:55 ギアゾーンヨガLv.Zero ★ Masami 13:20-14:35 エアフローヨガ ★★ Yuki	10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ MIYUKI 13日 → NAO 11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 6日 MIYUKI /20日 サーヤ 13日、27日 NAO 13:30-15:30 エアフローヨガ初心者WS YU・サーヤ 18:45-20:00 ヴィンヤサフローヨガ ★ TAKAKO 20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ YU	10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ サーヤ 21日 バンドフローヨガ ★ 11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ 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 18:30-19:45 7日、21日 → エアフローヨガ ★★ 14日、28日 → エアフローヨガ ★★ YU 20:10-21:25 7日、21日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 14日 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YU 28日 ホールヨガビギナー ★	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ ユキコ 8日、22日ベーシックヨガ★ TAKAKO 11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ NAO 22日、29日ベーシックヨガ★ あさみ 13:45-14:45 1日、22日、29日 産後ヨガ★ Nanae 【産後ヨガ】 お子様と参加 通常会員様も 参加OK 18:30-19:45 1日、8日、29日 ベーシックヨガ★ CHINATSU 22日 ギアゾーンヨガLv. 1 ★★YUKIE 15日 バンドフローヨガ★★ AYANE 20:10-21:25 やさしいエアフローヨガ★ 1日、8日、29日 → CHINATSU 15日 → AYANE 22日エアリストラティブYinFlow★ YUKIE	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 ★★ YU 12:30-13:45 2日、16日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 9日、23日 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ YU 10月30日 (金) 12:30-14:30 ギアゾーンヨガLv. 1&2 ★★★ SHU 18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA 18:30-19:30 23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 23日→サーヤ	8:35-9:35 バンドフローヨガ ★ NAO 10:05-11:20 身体が硬い人のためのヨガ ★★ NAO 11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ ★ RIKAKO 13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ 10日、24日 ベーシックヨガ ★TAKAKO 15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ YU 10日、31日やさしいエアフローヨガ★ NAO	7:15-8:15 朝ヨガ (アロマ) ★ RINA 8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー★ YU 10:05-11:20 4日、18日 エアフローヨガ ★★ 11日、25日 エアフローヨガ ★★ YU 11:50-13:05 アクティブヨガ ★★ RINA 13:35-14:50 エアリストラティブYinFlow ★ YU 15:20-16:35 11日、25日 ビギナーベーシックピラティス ★ mami 4日、18日ホィールヨガビギナー★ 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 ■ホィールヨガ → 22名 ■エアフローヨガ → 12名