

# 10月 <パーソナル> スケジュール

## おおたかの森スタジオ

| 月                                                                                                                                    | 火                                                        | 水                                               | 木                                                                    | 金                                                                     | 土                                                                       | 日                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <div>祝日プログラム<br/>12日（月）</div> <div>10:00-11:00<br/>エアフローヨガ体験<br/>YU</div> <div>13:20-14:20<br/>エアフローヨガ体験<br/>YU</div> <div>休館日</div> | 6・13・20・27日                                              | 7・14・21・28日                                     | 1・8・15・22・29日                                                        | 2・9・16・23・30日                                                         | 3・10・17・24・31日                                                          | 4・11・18・25日                                                 |
|                                                                                                                                      |                                                          |                                                 | 10:00-11:00<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>asuka<br>22日・29日のみ      | 9:00-10:00<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU                        | 8:35-9:35<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU<br>10日なし<br>asuka →31日    | 8:35-9:35<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>asuka<br>25日のみ   |
|                                                                                                                                      |                                                          |                                                 | 11:45-12:45<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>asuka<br>22日・29日のみ      |                                                                       | 10:05-11:05<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU<br>10日なし<br>asuka →31日  | 10:05-11:05<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>asuka<br>25日のみ |
|                                                                                                                                      |                                                          |                                                 |                                                                      |                                                                       | 11:50-12:50<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU<br>10日なし<br>asuka →31日  | 11:50-12:50<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>asuka<br>25日のみ |
|                                                                                                                                      | 13:30-14:30<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU<br>20日なし | 13:30-14:30<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU | 13:45-14:45<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>CHUNATSU<br>1日・8日・29日のみ |                                                                       | 13:35-14:35<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>NAO                        | 13:35-14:35<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>asuka<br>25日のみ |
|                                                                                                                                      | 16:00-17:00<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU          | 15:00-16:00<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU |                                                                      | 15:00-16:00<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU →2日<br>asuka →23日、30日 | 15:20-16:20<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>NAO<br>10日なし<br>asuka →31日 | 15:20-16:20<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU             |
|                                                                                                                                      | 18:30-19:30<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU          | 16:30-17:30<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>YU |                                                                      | 18:30-19:30<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>asuka<br>23日、30日         |                                                                         |                                                             |
|                                                                                                                                      |                                                          |                                                 |                                                                      | 20:10-21:10<br>初めてのエアフローヨガ体験<br>パーソナルレッスン<br>asuka<br>23日、30日         |                                                                         |                                                             |
|                                                                                                                                      |                                                          |                                                 |                                                                      |                                                                       |                                                                         |                                                             |
|                                                                                                                                      |                                                          |                                                 |                                                                      |                                                                       |                                                                         |                                                             |

※全てのレッスンが予約制となります。