11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：リストラティブYinflow★　運動量小～中：★★　運動量中：★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日	10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ MIYUKI 10日 → SAYOKO 24日 → YU	10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ サーヤ	7:30-8:30 朝ヨガ ★ RINA	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	7:15-8:15 朝ヨガ（アロマ）★ RINA
		25日 ホイールヨガビギナー ★	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ			8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー★ YU
	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ YU	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Nanae	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ asuka	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 1日、15日、29日 エアフローヨガ ★★ 8日、22日 エアフローヨガ★★★ YU
23日（月・祝） 8:35 - 9:35 エアフローヨガ★★ YU 10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ SAYAKA 11:40-12:55 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA 13:30-15:30 初心者🔰太陽礼拝WS YU	3日（火・祝） 8:35 - 9:35 バンドフローヨガ★ YU 10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ 美雪 11:40-12:55 ヨガニードラ★ 美雪 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ YU	13:30-14:30 骨盤メンテナンス（マタニティ可） ★ Nanae 妊婦さん 参加OK	13:45-14:45 12日、26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	12:30-13:45 6日、13日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 20日 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ YU ※6日のみ12:30:30	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月27日（金） 12:30-14:30 ギアゾーンヨガLv. 1&2 ★★★ SHU	13:35-14:50 7日 ビギナーベーシックピラティス ★ ユキコ	13:35-14:50 エアリストラティブYinFlow ★ YU
					21日 ホイールヨガビギナー ★ YU	1日、8日、22日 やさしいエアフローヨガ★ asuka
					ベーシックヨガ★ 14日 魅空 / 28日 TAKAKO	
	18:45-20:00 ヴィンヤサフローヨガ ★ TAKAKO	18:30-19:45 4日、18日 → エアフローヨガ ★★ 11日、25日 → エアフローヨガ ★★★ YU	18:30-19:45 5日、26日 ベーシックヨガ★ CHINATSU	18:30-19:45 アクティブヨガ ★★ RINA	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ YU 28日 → asuka	15:20-16:35 15日、29日 ビギナーベーシックピラティス ★ mami
			12日 ホイールヨガビギナー ★ MUHIRO	18:30-19:30 20日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO		1日、8日、22日 ホイールヨガビギナー★ YU
			19日 バンドフローヨガ★★ サーヤ			
	20:20-21:20 エアフローヨガ ★★ asuka	20:10-21:25 4日、18日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 11日 ギアゾーンヨガビギナー ★ YU	20:10-21:25 やさしいエアフローヨガ★ 5日、26日 → CHINATSU 19日 → サーヤ	20:10-21:25 アロマヨガ ★ RINA		
		25日 バンドフローヨガ ★★	12日エアリストラティブYinFlow★ MIHIRO	20日 りらっくすヨガ★ TAKAKO		

※全てのレッスンが予約制となります。 <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

yoga&pilates YARD