11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
休館日	3・10・17・24日 10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン YU 13:30-14:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン YU 16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン asuka 18:45-19:45 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン asuka	4・11・18・25日 13:30-14:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン YU 15:00-16:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン YU 16:30-17:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン YU	5・12・19・26日 10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン asuka 13:45-14:45 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン CHINATSU 5日、26日のみ 15:30-16:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン asuka	6・13・20・27日 9:00-10:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン YU 15:00-16:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン asuka 20日、27日のみ 18:30-19:30 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン asuka 20:10-21:10 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン asuka	7・14・21・28日 8:35-9:35 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン YU 28日→asuka 10:05-11:05 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン YU 28日→asuka 11:50-12:50 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン YU 28日→asuka 13:35-14:35 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン NAO 15:20-16:20 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン NAO	1・8・15・22・29日 8:35-9:35 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン asuka 10:05-11:05 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン asuka 11:50-12:50 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン asuka 13:35-14:35 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン 1日、8日、22日→YU 15日、29日→asuka 15:20-16:20 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン asuka

※全てのレッスンが予約制となります。

yoga&pilates YARD