12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	1・8・15・22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 15日なし 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 15日 → YU 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 15日 → YU	2・9・16・23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	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 asuka 10日なし 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 asuka 10日なし 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 10日なし 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 10日のみ 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 10日のみ	4・11・18・25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 11日なし 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 11日なし 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 11日、18日なし	5・12・19・26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 26日なし 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 5日 → YU 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 5日 → YU 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 26日なし	6・13・20・27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 20日なし 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 20日なし 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 YU 20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