# 12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 | 今年も大変お世話になりました！<br>来年もよろしくお願いいたします♪<br>年末年始のお休み<br>2026年12月28日～2027年1月4日<br><br>10:00-11:15<br>ギアゾーンヨガビギナー<br>★<br>MIYUKI<br>8日、22日 → YU<br><br>11:45-13:00<br>エアフローヨガ<br>★★<br>YU<br><br>18:45-20:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★<br>TAKAKO<br><br>20:20-21:20<br>エアフローヨガ★★<br>asuka<br>15日→ YU | 10:00-11:15<br>ギアゾーンヨガLV.1<br>★★<br>サーヤ<br><br>23日　バンドフローヨガ ★★<br><br>11:45-13:00<br>ベーシックヨガ<br>★<br>Nanae<br><br>13:30-14:30<br>骨盤メンテナンス（マタニティ可）<br>★<br>Nanae<br>妊婦さん<br>参加OK<br><br>15:00-16:00<br>ピラティス<br>★★<br>ERIKO<br><br>18:30-19:45<br>2日、16日<br>エアフローヨガ ★★<br>9日、23日<br>エアフローヨガ ★★★<br>YU<br><br>20:10-21:25<br>2日、16日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★<br>9日 ギアゾーンヨガビギナー ★<br>YU<br><br>23日 ホイールヨガビギナー ★ | 7:30-8:30<br>朝ヨガ ★<br>RINA<br><br>10:00-11:15<br>ビギナーベーシックピラティス<br>★<br>ユキコ<br><br>11:45-13:00<br>エアフローヨガ<br>★★<br>asuka<br>10日 → YU<br><br>13:30-14:30<br>3日、17日<br>産後ヨガ★<br>Nanae<br>【産後ヨガ】<br>お子様と参加<br>通常会員様も<br>参加OK<br><br>18:30-19:45<br>3日 バンドフローヨガ★★ YU<br><br>17日 ホイールヨガビギナー★ サーヤ<br><br>10日、24日<br>ビギナーベーシックピラティス★ Shizu<br><br>20:10-21:25<br>やさしいエアフローヨガ★<br>3日 YU / 17日 サーヤ<br><br>10日、24日<br>ギアゾーンヨガビギナー★ Shizu | 9:00-10:15<br>ピラティス&ストレッチ<br>★<br>ERIKO<br><br>10:45-12:00<br>エアフローヨガ<br>★★<br>YU<br><br>12:30-13:45<br>4日、18日<br>ギアゾーンヨガビギナー ★<br>11日、25日<br>ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★<br>YU<br><br>12月より時間が<br>変更となります。<br><br>18:30-19:45<br>アクティブヨガ ★★<br>RINA<br><br>18:30-19:30<br>18日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO<br><br>20:10-21:25<br>アロマヨガ<br>★<br>RINA<br><br>18日 やさしいエアフローヨガ★ asuka | 8:35-9:35<br>バンドフローヨガ<br>★<br>NAO<br><br>10:05-11:20<br>身体が硬い人のためのヨガ<br>★★<br>NAO<br><br>11:50-13:05<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★<br>RIKAKO<br><br>13:35-14:50<br>5日 りらっくすヨガ ★ TAKAKO<br>12日 ベーシックヨガ ★ 魅空<br><br>19日ビギナーベーシックピラティス★ ユキコ<br><br>26日 エアフローヨガ ★★ asuka<br><br>15:20-16:35<br>エアフローヨガ★★<br>asuka<br>5日 → YU<br><br>年末恒例②！！<br>12月26日（土）<br>15:20～18:20頃<br>108ポーズWS<br>SHU | 7:15-8:15<br>朝ヨガ（アロマ）★<br>RINA<br>※20日のみ 7:15-8:30<br><br>8:35-9:35<br>ギアゾーンヨガビギナー★<br>YU<br>※20日なし<br><br>10:05-11:20<br>6日 エアフローヨガ ★★<br>13日、27日 エアフローヨガ★★★<br>YU<br>※20日なし<br><br>11:50-13:05<br>アクティブヨガ<br>★★<br>RINA<br><br>13:35-14:50<br>20日<br>エアリストラティブYinFlow ★<br>YU<br><br>6日、13日、27日<br>やさしいエアフローヨガ★ asuka<br><br>15:20-16:35<br>20日 ビギナーベーシックピラティス ★ mami<br><br>6日、13日、27日<br>ホイールヨガビギナー★ YU<br><br>年末恒例①！！<br>12月20日（日）<br>9:00～11:00頃<br>108太陽礼拝<br>YU & asuka |

※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