

3 Schedule

火	水	木	金	土	日
10:00-(60分) ★1.5 ピラティス ジヒ	10:00-(70分) ★2 ハタヨガ ひいろ	10:00-(70分) ★2 アロマフロー ヨガ Tomomi	10:00-(70分) ★1 経絡ヨガ +ストレッチ Emi	9:30-(70分) ALL ほぐすヨガ Mari	10:00-(70分) ★1.5~2 モーニングフ ロー Kayoko
11:30- プライベート	11:30-(60分) 産後ヨガ ひいろ 3カ月-1歳半			11:00-(70分) ★2 ハタヨガ ひいろ	11:30-12:30 プライベート
	13:30-(60分) ★1.5 ピラティス Eri		13:00-18:00 プライベート	12:30-14:30 プライベート	13:00-(70分) ★1.5 ベーシック Eri
15:00-(60分) ★1.5 ベーシック Eri	15:00-18:00 プライベート			15:00-(60分) ★1.5 ピラティス Eri	14:30-16:00 プライベート
16:30-18:30 プライベート				15:00- 16:15- プライベート jihee	16:30-(70分) ALL 経絡ヨガ +ストレッチ Emi
19:00-(70分) ALL マインドフル ネスヨガ Yoko	18:45-(60分) ★1.5 ピラティス Eri	18:30-(70分) ★2 ハタヨガ ひいろ	18:30-(70分) ALL 陰ヨガ Mari	19(土)20(日)全クラス休講。 ご迷惑をおかけします	
	20:00-(70分) ALL 自律神経整え ヨガ Yuriko	20:00-(70分) ALL ほぐすヨガ ひいろ	20:00-(70分) ★1 FLOW&Relax Eri 男性可		

●月曜定休 マークはオンライン同時開催クラスです。

ピラティスのプライベートレッスン 初回体験 45分：4500円(通常 6,000円)

店頭、または問合せメールにてご予約ください。