

5 Schedule

火	水	木	金	土	日
10:00-(60分) ★1.5 ピラティス (肩・股関節)Eri	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 26日代行	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 Morning Flow カヨ
プライベート 11:30- 12:30- 13:45-	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	プライベート 11:30-12:15
	13:30-(60分) ★1.5 ピラティス基礎 Eri		プライベート 13:00-18:00	プライベート 12:30- 13:45-	13:00-(70分) ★1.5 ベーシック Eri
15:00-(60分) ★1.5 ベーシック Eri	プライベート 15:00-18:00	4(祝)は 13:30- 自律神経整えヨガ Yuriko		15:00-(60分) ★1.5 ピラティス基礎 Eri	プライベート 14:30-15:15
プライベート				プライベート	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 3日休講	18:45-(60分) ★1.5 ピラティス (肩・股関節)Eri 4日休講	18:30-(70分) ★2 ハタヨガ ひいろ 5日休講	18:30-(70分) ALL 陰ヨガ Mari		
	20:00-(70分) ALL 自律神経整え ヨガ Yuriko 4日休講	20:00-(70分) ALL ほぐすヨガ ひいろ 5日休講	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 プライベートレッスン 初回体験 45分：4500円(通常6,000円)

ご予約は受付、または、右のQRコードでWeb予約ができます。

