

2023.7月

ポンテ・マル・スパッツィオ グループレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					9:00~10:10 目覚めの朝ヨガ sachi	10:00~11:10 Sunday yoga sachi
					10:40~11:50 リフレッシュヨガ sachi	
3	4	5	6	7	8	9
	10:00~10:30 【30分】 代謝アップヨガ sachi(代行)	10:00~11:30 女性のためのヨガ× 布ナプキンWS	10:00~11:10 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:10 目覚めの朝ヨガ sachi	10:00~11:10 Sunday yoga tate
10:00~11:10 シンプルヨガ satoko	New	まるいちCafé & ポンテ		10:50~12:00 コンディショニング ヨガ satoko	10:40~11:50 リフレッシュヨガ sachi	
	19:00~20:10 首肩腰*メンテナンス ヨガ tate	18:20~19:30 ベーシックヨガ sachi				
10	11	12	13	14	15	16
	10:00~10:30 【30分】 代謝アップヨガ mamiko		10:00~11:10 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:10 目覚めの朝ヨガ sachi	10:00~11:10 Sunday yoga satoko
10:00~11:10 シンプルヨガ satoko	New			10:50~12:00 コンディショニング ヨガ satoko	10:40~11:50 リフレッシュヨガ sachi	
	19:00~20:10 アロマリラックスヨガ tate	18:20~19:30 ベーシックヨガ sachi				
17	18	19	20	21	22	23
	10:00~10:30 【30分】 代謝アップヨガ mamiko		10:00~11:10 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:10 目覚めの朝ヨガ sachi	
10:00~11:10 シンプルヨガ satoko				10:50~12:00 コンディショニング ヨガ satoko	10:40~11:50 リフレッシュヨガ sachi	
	19:00~20:10 首肩腰*メンテナンス ヨガ tate	18:20~19:30 ベーシックヨガ sachi	19:00~20:10 【特別】 リラックスヨガ satoko			
24	25	26	27	28	29	30
	休講		10:00~11:10 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:10 目覚めの朝ヨガ sachi	
10:00~11:10 シンプルヨガ satoko				10:50~12:00 コンディショニング ヨガ satoko	10:40~11:50 【特別】 アロマヨガ sachi	
	19:00~20:10 アロマリラックスヨガ tate	18:20~19:30 ベーシックヨガ sachi				
31						
10:00~11:10 シンプルヨガ satoko						

ご予約はコチラから↓



ポンテマルスパッツィオ