

2023.8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	3	4	5	6
			9:30~10:40 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:10 目覚めの朝ヨガ sachi	9:00~10:10 【お披露目】 マットピラティス Chizuru
	11:00~11:30 【30分】 代謝アップヨガ mamiko			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				
7	8	9	10	11	12	13
			9:30~10:40 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:10 【特別】 アロマヨガ sachi	
10:00~11:10 シンプルヨガ satoko	11:00~11:30 【30分】 代謝アップヨガ mamiko	11:00~12:10 【お披露目】 マットピラティス Chizuru		10:50~12:00 コンディショニング ヨガ satoko		
	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				
14	15	16	17	18	19	20
			9:30~10:40 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:10 目覚めの朝ヨガ sachi	9:00~10:00 マットピラティス Chizuru 
10:00~11:10 シンプルヨガ satoko	休講			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	休講	19:00~20:10 【特別】 リラックスヨガ satoko			
21	22	23	24	25	26	27
			9:30~10:40 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:10 目覚めの朝ヨガ sachi	休講
10:00~11:10 シンプルヨガ satoko	11:00~11:30 【30分】 代謝アップヨガ mamiko	 11:00~12:00 マットピラティス Chizuru		休講	休講	
	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				
28	29	30	31			
			9:30~10:40 リフレッシュヨガ sachi			
10:00~11:10 シンプルヨガ satoko	11:00~11:30 【30分】 代謝アップヨガ mamiko	11:00~12:00 マットピラティス Chizuru				
	19:00~20:10 【特別】 ヨガニードラ tate	18:20~19:30 ベーシックヨガ sachi				

ご予約はコチラから↓



ポンテマルスパッツィオ