

2023.9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	
<p style="text-align: center; color: red;">ご予約はコチラから↓</p> 					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	
					10:50~12:00 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	
4	5	6	7	8	9	10	
			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		11:00~12:00 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	休講	10:00~11:10 【特別】 アロマヨガ 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					
11	12	13	14	15	16	17	
			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		
10:00~11:10 シンプルヨガ satoko		11:00~12:00 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	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	19:00~20:10 【特別】 リラックスヨガ satoko				
18	19	20	21	22	23	24	
			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 【特別】 姿勢改善メソッド satoko		11:00~12:00 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	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					
25	26	27	28	29	30		
			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		
10:00~11:10 シンプルヨガ satoko		11:00~12:00 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	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					