

2023.10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
<p>ご予約はコチラから→</p> 						<p>1</p> <p>9:00~10:00 【お披露目】 FRPベーシック masami</p>
2	3	4	5	6	7	8
			9:30~10:30 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:00 目覚めの朝ヨガ sachi	9:00~10:00 マットピラティス chizuru
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		11:00~12:00 マットピラティス chizuru			10:30~11:30 リフレッシュヨガ sachi	
	19:00~20:00 首肩腰*メンテナンス ヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
9	10	11	12	13	14	15
			9:30~10:30 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:00 目覚めの朝ヨガ sachi	
10:00~11:00 【特別】 姿勢改善メソッド satoko		11:00~12:00 マットピラティス chizuru		10:00~11:00 【お披露目】 FRPベーシック masami	10:30~11:30 リフレッシュヨガ sachi	
	19:00~20:00 アロマリラックスヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
16	17	18	19	20	21	22
			9:30~10:30 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:00 目覚めの朝ヨガ sachi	9:00~10:00 マットピラティス chizuru
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		11:00~12:00 マットピラティス chizuru			10:30~11:30 リフレッシュヨガ sachi	
	19:00~20:00 首肩腰*メンテナンス ヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi	19:00~20:10 【特別】 リラックスヨガ satoko			
23	24	25	26	27	28	29
			9:30~10:30 リフレッシュヨガ sachi		9:00~10:00 目覚めの朝ヨガ sachi	
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		11:00~12:00 マットピラティス chizuru		10:00~11:00 FRPベーシック masami	休講	10:00~11:00 【特別】 アロマヨガ sachi
	19:00~20:00 アロマリラックスヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
30	31					
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko						
	19:00~20:00 【特別】 アーユルヴェーダヨガ tate					