

2023.11月

## ポンテ・マル・スパツィオ 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
			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 FRPベーシック masami
		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	
		18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
6	7	8	9	10	11	12
			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		11:00~12:00 FRPベーシック masami	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				
13	14	15	16	17	18	19
			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			10:30~11:30 リフレッシュヨガ sachi	【特別】 10:00~11:00 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	【特別】 19:00~20:10 リラックスヨガ satoko			
20	21	22	23	24	25	26
			休講		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		11:00~12:00 FRPベーシック masami	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				
27	28	29	30			
			9:30~10:30 リフレッシュヨガ sachi			
【代行】 10:00~11:00 FRPベーシック masami		11:00~12:00 マットピラティス chizuru				
	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				

ご予約はコチラから

