

2023.12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
<p style="color: red; text-align: center;">ご予約はコチラから</p> 				1	2	3
					9:00~10:00 目覚めの朝ヨガ sachi	9:00~10:00 FRPベーシック masami
					10:30~11:30 リフレッシュヨガ sachi	
4	5	6	7	8	9	10
			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	
	【代行】 19:00~20:10 シンプルヨガ satoko	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
11	12	13	14	15	16	17
			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	【アロマヨガWS】 10:00~11:30 解きほぐすリラックスヨガ ~ロールオン作り~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				
18	19	20	21	22	23	24
			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	【特別】 19:00~20:10 リラックスヨガ satoko			
25	26	27	28	29	30	31
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		休講		年末のお休み		
	【特別】 19:00~20:00 キャンドルナイトでストラ ティブヨガ tate	【特別】 19:00~20:00 満月のヨガ sachi				