# 2024.2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 |
| | | | 9:30～10:30<br>リフレッシュヨガ<br>sachi | | 【特別】<br>9:00～10:00<br>チェア骨盤ヨガ<br>satoko | 9:00～10:00<br>FRPベーシック<br>masami |
| | | | | 11:00～12:00<br>FRPベーシック<br>masami | 10:30～11:30<br>リフレッシュヨガ<br>sachi | |
| | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | | 9:30～10:30<br>リフレッシュヨガ<br>sachi | | 9:00～10:00<br>目覚めの朝ヨガ<br>sachi | 9:00～10:00<br>マットピラティス<br>chizuru |
| 休講 | | 休講 | | | 10:30～11:30<br>リフレッシュヨガ<br>sachi | |
| | 19:00～20:00<br>首肩腰＊メンテナンスヨガ<br>tate | 18:20～19:20<br>ベーシックヨガ<br>sachi | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | 9:30～10:30<br>リフレッシュヨガ<br>sachi | | 9:00～10:00<br>目覚めの朝ヨガ<br>sachi | |
| 【特別ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ】<br>10:00～11:00<br>月のヨガ<br>tate | | 11:00～12:00<br>マットピラティス<br>chizuru | | 11:00～12:00<br>FRPベーシック<br>masami | 10:30～11:30<br>リフレッシュヨガ<br>sachi | 【特別】<br>10:00～11:00<br>アロマヨガ<br>sachi |
| | 19:00～20:00<br>アロマリラックスヨガ<br>tate | 18:20～19:20<br>ベーシックヨガ<br>sachi | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | | | 9:30～10:30<br>リフレッシュヨガ<br>sachi | ポンテとまるいちの<br>温活レッスン<br>10:30～12:30<br>FRP　masami<br>ヨガ　tate<br>まるいちcafｅで<br>軽食 | 9:00～10:00<br>目覚めの朝ヨガ<br>sachi | 9:00～10:00<br>マットピラティス<br>chizuru |
| 10:00～11:00<br>シンプルヨガ<br>satoko | | 11:00～12:00<br>マットピラティス<br>chizuru | | | 10:30～11:30<br>リフレッシュヨガ<br>sachi | |
| | 19:00～20:00<br>首肩腰＊メンテナンスヨガ<br>tate | 18:20～19:20<br>ベーシックヨガ<br>sachi | 【特別】<br>19:00～20:00<br>リラックスヨガ<br>satoko | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |
| | | | 9:30～10:30<br>リフレッシュヨガ<br>sachi | | | |
| 10:00～11:00<br>シンプルヨガ<br>satoko | | 11:00～12:00<br>マットピラティス<br>chizuru | | | | |
| | 19:00～20:00<br>アロマリラックスヨガ<br>tate | 18:20～19:20<br>ベーシックヨガ<br>sachi | | | | |

ご予約はコチラから