

2024.1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 | 6 | 7 |
| | お正月特別レッスン | | | | 9:00~10:00 目覚めの朝ヨガ sachi | 9:00~10:00 FRPベーシック masami |
| | 【特別】 10:30~11:40 太陽礼拝 tate | 【特別】 10:00~11:00 チェア骨盤ヨガ satoko | | | 10:30~11:30 リフレッシュヨガ sachi | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | 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 | New | 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 アロマリラックスヨガ tate | 18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi | | 【特別プログラム】 19:00~20:00 月のヨガ sachi | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | 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 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】 19:00~20:00 リラックスヨガ satoko | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | | 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 アロマリラックスヨガ tate | 18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi | | | | |
| 29 | 30 | 31 | ご予約はコチラから | | | |
| | | | | | | |
| 10:00~11:00 シンプルヨガ satoko | | 11:00~12:00 マットピラティス chizuru | | | | |
| | 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 |  | | | |