

2024.3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	
<p>ご予約はコチラから</p> 					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		
	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				
11	12	13	14	15	16	17	
			【特別】 9:30~10:30 アロマヨガ 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 アールヴェーダヨガ tate	
	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 マットピラティス chizuru	
		【特別プログラム】 10:00~11:00 月のヨガ sachi		11:00~12:00 FRPベーシック masami	【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						
25	26	27	28	29	30	31	
			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		
					10:30~11:30 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					