

# 2024.4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
			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
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko					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				
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	
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		10:00~11:00 FRPベーシック masami			【特別】 10:30~11:30 アロマヨガ sachi	【特別】 10:00~11:00 リラックスヨガ satoko
	【特別】 19:00~20:00 新月のヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ 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	9:00~10:00 FRPベーシック masami
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		10:00~11:00 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】 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	
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		10:00~11:00 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	【特別プログラム】 19:00~20:00 月のヨガ sachi				
29	30					
		<p style="text-align: center;">ご予約はコチラから</p> 				
【特別】 10:00~11:00 チェア骨盤ヨガ satoko						
	19:00~20:00 アロマリラックスヨガ tate					