

2024.5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	5
			休講			9:00~10:00 FRPベーシック masami
		13:30~14:30 マットピラティス chizuru			【特別】 10:00~11:00 二の腕肩周り スッキリヨガ satoko	
		18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
6	7	8	9	10	11	12
		10:00~11:00 FRPベーシック masami	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	
【特別】 10:00~11:00 お腹引き締めヨガ sachi		13:30~14:30 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				
13	14	15	16	17	18	19
		10:00~11:00 FRPベーシック masami	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
休講	13:30~14:30 マットピラティス chizuru				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				
20	21	22	23	24	25	26
		10:00~11:00 FRPベーシック masami	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
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		13:30~14:30 マットピラティス chizuru			【特別】 10:00~11:00 アーユルヴェーダ*ヨガ tate	
	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			
27	28	29	30	31	<p>ご予約はコチラから</p> 	
		10:00~11:00 FRPベーシック masami	9:30~10:30 リフレッシュヨガ sachi			
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko	13:30~14:30 マットピラティス chizuru					
	【特別プログラム】 19:00~20:00 月のヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				