

2024.6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
<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	
3	4	5	6	7	8	9
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		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	
	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 首肩腰*メンテナンス ヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
10	11	12	13	14	15	16
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		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
		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	【特別】 19:00~20:00 リラックスヨガ satoko			
17	18	19	20	21	22	23
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		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 satoko (代行)	
	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 satoko (代行)	
	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				
24	25	26	27	28	29	30
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		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	
		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	【特別プログラム】 10:00~11:00 月のヨガ 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				