

2024.7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	6	7
休講		10:00~11:00 FRPベーシック masami	9:30~10:30 リフレッシュヨガ sachi		【きょうこジャスパワーWS】 10:30~12:00	9:00~10:00 FRPベーシック masami
	13:30~14:30 マットピラティス chizuru				まるいちcafeで ランチ	
	19:00~20:00 アロマヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi			【きょうこジャスパワーWS】 13:00~14:30	
8	9	10	11	12	13	14
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 アロマヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
15	16	17	18	19	20	21
【特別】 10:00~11:00 チェア骨盤ヨガ 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 アロマヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
22	23	24	25	26	27	28
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		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	【特別】 10:00~11:00 背中すっきり引き締め ヨガ sachi
	【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	【特別】 19:00~20:00 リラクセスヨガ satoko			
29	30	31	<p>ご予約はコチラから</p> 			
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		休講				
	19:00~20:00 アロマヨガ tate	休講				