

2024.8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	
<p>ご予約はコチラから</p> 			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	
					10:30~11:30 リフレッシュヨガ sachi		
5	6	7	8	9	10	11	
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		【特別】 10:00~11:00 アロマヨガ~夏の クールダウン sachi	【特別】 8:30~9:30 夏の朝活ヨガ sachi	
		13:30~14:30 マットピラティス chizuru			← 夏休みヨガ3 days		
	休講	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi					
12	13	14	15	16	17	18	
【特別】 10:00~11:00 チェア骨盤ヨガ satoko		休講	休講		休講	9:00~10:00 FRPベーシック masami	
→					休講		
	19:00~20:00 アロマヨガ tate	休講					
19	20	21	22	23	24	25	
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		
					10:30~11:30 リフレッシュヨガ sachi		
	【特別】 19:00~20:00 満月リストラティブヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi					
26	27	28	29	30	31		
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	【特別】 19:00~20:00 リラックスヨガ satoko				