

2024.11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
<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	
4	5	6	7	8	9	10
【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	
					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				
11	12	13	14	15	16	17
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
					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				
18	19	20	21	22	23	24
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		FRピラティス体験会 10:00~11:00 masami	9:30~10:30 リフレッシュヨガ sachi			
		13:30~14:30 マットピラティス chizuru			【特別】 10:00~11:00 アロマヨガ sachi	
	19:00~20:00 アロマヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
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	
					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			