

2024.12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
<p style="text-align: center;">ご予約はコチラから</p> 						1
						9:00~10:00 FRPベーシック masami
2	3	4	5	6	7	8
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	【ワークショップ】 13:30~15:00 アロマとアールヴェード tate
	19:00~20:00 アロマヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
9	10	11	12	13	14	15
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				
16	17	18	19	20	21	22
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			
23	24	25	26	27	28	29
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		休講	9:30~10:30 リフレッシュヨガ sachi		休講	【年末特別】 10:00~11:00 カラダを温めるヨガ sachi
	【特別】 19:00~20:00 聖夜のリラティブ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi			12/30~ 年末のお休み	
30	31					