

2025.1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
		1/1~2 お正月休み		新春特別企画		
	新春特別企画 お正月疲れリセットプログラム 4days			【特別】 10:30~11:30 ロールモデルメソッド ヨガ tate	【特別】 10:30~11:30 ととのえてスッキリ ヨガ satoko	【特別】 9:00~10:00 FRPで引き締めボディ ~お正月編 masami
6	7	8	9	10	11	12
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		9:00~10:00 目覚めの朝ヨガ sachi	
					新春特別企画	
					【特別】 10:30~11:30 アロマヨガ~内臓疲れ をケアしよう sachi	
	19:00~20:00 アロマヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
13	14	15	16	17	18	19
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 満月のヨガ~月礼拝 tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
20	21	22	23	24	25	26
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			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			
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		ご予約はコチラから 	
	休講	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				