

# 2025.4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
		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	30分 ご自愛プチ講座 masami
	19:00~20:00 アロマヨガ tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
		30分 ご自愛プチ講座 sachi				
7	8	9	10	11	12	13
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				【特別】 10:30~11:30 アロマヨガ sachi
	休講	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
14	15	16	17	18	19	20
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
		休講			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				
21	22	23	24	25	26	27
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	30分 ご自愛プチ講座 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			
28	29	30				
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko		休講	<p style="text-align: center;">ご予約はコチラから</p> 			
		13:30~14:30 マットピラティス chizuru				
	休講	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				