

2025.5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>ご予約はコチラから</p> 			1	2	3	4
			9:30~10:30 リフレッシュヨガ sachi		【特別】 10:00~11:00 アロマリンパ デトックスヨガ sachi	9:00~10:00 FRPベーシック masami
5	6	7	8	9	10	11
【特別】 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 マットピラティス ビギナー kinu
		13:30~14:30 マットピラティス ボディメイク chizuru			10:30~11:30 リフレッシュヨガ sachi	
	休講	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi				
12	13	14	15	16	17	18
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
		13:30~14:30 マットピラティス ボディメイク chizuru			10:30~11:30 リフレッシュヨガ sachi	
	19:00~20:00 アロマヨガ(満月) tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi	19:00~20:00 マットピラティス ビギナー kinu			
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	9:00~10:00 マットピラティス ビギナー kinu
		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	【特別】 19:00~20:00 リラックスヨガ satoko			
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 satoko(代行)	
		13:30~14:30 マットピラティス ボディメイク chizuru			10:30~11:30 リフレッシュヨガ satoko(代行)	
	19:00~20:00 アロマヨガ(新月) tate	18:20~19:20 ベーシックヨガ sachi	19:00~20:00 マットピラティス ビギナー kinu			