

2025.6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
						9:00~10:00 マットピラティス ビギナー kinu
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	9:00~10:00 マットピラティス ビギナー kinu
					【特別】 10:30~11:30 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	19:00~20:00 マットピラティス ビギナー kinu			
9	10	11	12	13	14	15
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	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	19:00~20:00 マットピラティス ビギナー kinu			
	30分 ご自愛プチ講座 tate					
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		国際YOGA DAY 9:00~9:45 カラダを楽にするヨガ sachi 10:15~11:00 カラダを動かしやすい するヨガ satoko 19:00~19:50 夏至のキャンドルナイト ヨガ sachi/satoko/tate	9:00~10:00 マットピラティス ビギナー kinu
	19:00~20:00 アロマヨガ 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			
23	24	25	26	27	28	29
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
					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			
30						
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko						