

2025.7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
					10:30～11:30 リフレッシュヨガ sachi	
	New 19:00～20:00 ととのえるヨガ 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			
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	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 ととのえるヨガ 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			
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		【特別】 10:00～11:00 アロマヨガ sachi	9:00～10:00 FRPベーシック masami
	19:00～20:00 ととのえるヨガ 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			
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	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 ととのえるヨガ 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	31			
10:00～11:00 シンプルヨガ satoko		休講	休講	ご予約はコチラから		
	19:00～20:00 ととのえるヨガ 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			