

2025.8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
ご予約はコチラから 					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	
4	5	6	7	8	9	10
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 ディープストレッチ ヨガ sachi	9:00～10:00 マットピラティス ビギナー kinu
	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			
11	12	13	14	15	16	17
10:00～11:00 シンプルヨガ satoko		10:00～11:00 FRPベーシック masami	休講		休講	9:00～10:00 FRPベーシック masami
					休講	
	19:00～20:00 ととのえるヨガ ～YTUボール～ tate	休講	休講			
18	19	20	21	22	23	24
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	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	19:00～20:00 マットピラティス ビギナー kinu			
25	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 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 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			