

2025.10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
		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	
		18:20～19:20 ベーシックヨガ sachi	【特別】 19:00～19:45 ボディチャレンジ ピラティス kinu			
6	7	8	9	10	11	12
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	
	【特別】 19:00～20:00 満月のヨガ (リストラティブヨガ) 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			
13	14	15	16	17	18	19
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		休講	9:00～10:00 マットピラティス ビギナー kinu
					【特別】 10:00～11:00 深まる秋のアロマ 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	【特別】 19:00～19:45 ボディチャレンジ ピラティス kinu			
20	21	22	23	24	25	26
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	
	【特別】 19:00～20:00 新月のヨガ (ヨガニードラ) tate	18:20～19:20 ベーシックヨガ sachi	【特別】 19:00～19:50 ボディチャレンジヨガ satoko			
27	28	29	30	31	ご予約はコチラから 	
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			
	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			