

2025.11月

ポンテ・マル・スパツツィオ グループレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
ご予約はコチラから 					1	2
					9:00～10:00 目覚めの朝ヨガ sachi	9:00～10:00 FRP ローラーピラティス ～姿勢改善～ masami
					10:30～11:30 骨格リセットヨガ sachi	New
3	4	5	6	7	8	9
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 骨格リセットヨガ 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			
10	11	12	13	14	15	16
10:00～11:00 シンプルヨガ satoko		10:00～11:00 FRP ローラーピラティス ～運動不足解消～ masami	9:30～10:30 リフレッシュヨガ sachi			9:00～10:00 FRP ローラーピラティス ～姿勢改善～ masami
					【特別】 10:00～11:00 ディープストレッチ 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			
17	18	19	20	21	22	23
10:00～11:00 シンプルヨガ satoko		10:00～11:00 FRP ローラーピラティス ～運動不足解消～ 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 骨格リセットヨガ sachi	
	19:00～20:00 ととのえるヨガ tate	休講	【特別】 19:00～19:45 ボディチャレンジ ピラティス kinu			
24	25	26	27	28	29	30
10:00～11:00 シンプルヨガ satoko		10:00～11:00 FRP ローラーピラティス ～運動不足解消～ 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 骨格リセットヨガ 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】 19:00～19:50 ボディチャレンジヨガ satoko			