

2026.2月

## ポンテ・マル・スパツィオ グループレッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 9:00~10:00 FRP ローラーピラティス ~姿勢改善 masami
	ご予約はコチラから					
2	3	4	5	6	7	8
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 とのえるヨガ tate	18:20~19:20 ベースックヨガ 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
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		【特別】 10:00~11:00 アロマヨガ ~胸を開いて気持ち を元気に sachi	9:00~10:00 マットピラティス ビギナー kinu
	19:00~20:00 とのえるヨガ tate	休講	19:00~20:00 マットピラティス ビギナー kinu			
16	17	18	19	20	21	22
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 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	
	【特別】 19:00~20:00 新月のヨガ (ヨガニードラ) tate	18:20~19:20 ベースックヨガ sachi	19:00~20:00 マットピラティス ビギナー kinu			
23	24	25	26	27	28	
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	
					10:30~11:30 骨格リセットヨガ sachi	
	19:00~20:00 とのえるヨガ tate	18:20~19:20 ベースックヨガ sachi	【特別】 19:00~19:50 ボディチャレンジヨガ satoko			