

2026.3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
<p>ご予約はコチラから</p> 						1
						9:00～10:00 FRP ローラーピラティス ～姿勢改善 masami
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	
	【特別レッスン】 19:00～20:00 満月のヨガ 心も満たすセルフケア 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			
9	10	11	12	13	14	15
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
					【特別レッスン】 10:30～11:30 インナーユニット 体幹ケアヨガ 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			
16	17	18	19	20	21	22
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	19:00～20:00 マットピラティス ビギナー kinu			
23	24	25	26	27	28	29
10:00～11:00 シンプルヨガ satoko		休講	休講		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	
			【特別レッスン】 19:00～19:50 ボディチャレンジヨガ satoko			
	19:00～20:00 ととのえるヨガ tate	18:20～19:20 マットピラティス ビギナー kinu				
30	31					
10:00～11:00 シンプルヨガ satoko						
	19:00～20:00 ととのえるヨガ tate					