

2026.3月

ポンテ・マル・スパツツイオ 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
2	3	4	5	6	7	8 9:00~10:00 マットピラティス ビギナー kinu
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	
		【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 9:00~10:00 FRPローラーピラティス ~姿勢改善 masami
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	
					【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 9:00~10:00 マットピラティス ビギナー kinu
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	
					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 9:00~10:00 FRPローラーピラティス ~姿勢改善 masami
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	
					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 マットピラティス ビギナー kinu	【特別レッスン】			
			19:00~19:50 ボディチャレンジヨガ satoko			
30	31					
10:00~11:00 シンプルヨガ satoko						
	19:00~20:00 とのえるヨガ tate					