

2026.4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
		1	2	3	4	5
		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	
		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			
6	7	8	9	10	11	12
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		【特別レッスン】	9:00~10:00 FRPローラーピラティス ～姿勢改善 masami
New					10:00~11:00 美姿勢のためのヨガ sachi	
18:30~19:30 大人のための ローラーピラティス kinu	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			
13	14	15	16	17	18	19
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
New					10:30~11:30 骨格リセットヨガ sachi	
18:30~19:30 大人のための ローラーピラティス kinu	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			
20	21	22	23	24	25	26
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
New			【特別レッスン】		10:30~11:30 骨格リセットヨガ sachi	
18:30~19:30 大人のための ローラーピラティス kinu	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 ボディチャレンジヨガ satoko			
27	28	29	30	<p>ご予約はコチラから</p> 		
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			
New						
18:30~19:30 大人のための ローラーピラティス kinu	19:00~20:00 ととのえるヨガ tate	休講	19:00~20:00 マットピラティス ビギナー kinu			