

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			朝ヨガ Coco 7:30-8:30 🍀				
10:00-11:15	やさしいヨガ Yoriko 🍀	ヨガシナジー 初級 Miho 🍀	マタニティピクス Kimiko	ピラティス(FRP) 初級 Megumi 🍀	ママフィット Kimiko	ハタヨガ 初級 Sumie 🍀	リストラテュヨガ NOBUKO 🍀
12:00-13:15	ピラティス(FRP) 初級 Megumi 🍀	マタニティヨガ MAKI	ママピラティス Kimiko	ヨガシナジー 初級 Kota 🍀	マタニティピラティス Kimiko		ハタヨガ オールレベル Nobuko 🍀
14:00-15:15	進化ウォーキング Coco 🍀	ママヨガ (1-3・5週) ママポール&ヨガ (2-4週) MAKI	やさしいヨガ Eri 🍀	ヨガシナジー 中級 Kota	女性のための ヨーガ MAKI 3.10.17日 🍀		
16:00-17:15	ハタヨガフロー 初級 Coco		ピラティス(FRP) 初級 Eri 🍀	ピラティス(FRP) 中級 Kasumi	ハタヨガ オールレベル Naoto 🍀	ヨガシナジー 初級 Taka 🍀	ハタヨガ 初級 Maki アロマヨガ 8日 🍀
18:00-19:15					【不定期】 ピラティス(FRP) 初級 Megumi 10日 🍀	ピラティス(FRP) 初級 Eri 🍀	
19:00-20:15	ピラティス(FRP) 初級 Wataru 🍀	ピラティス(FRP) 初級 Keiko 🍀	ピラティス(FRP) 初級 Yuko 🍀	ハタヨガ 初級 Kasumi 🍀		🍀 初心者の方も安心して ご参加いただけるクラスです。	

休館日：4月23日(木)

※スケジュールはやむを得ず変更する場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください。
 ※スタジオは15分前よりオープンとなります。グループレッスンは現金での前払い制となります。
 ※マタニティ、ママクラス(スケジュール枠 グレー部分)は予約制です。HPよりご予約お願いします。
 ※4月より金曜10:00~11:00 ママフィットに変更(要予約)

【月1クラス】

- 1(水) 10:00-11:15 産前産後理学療法士クラス Keiko 【要予約】
- 8(水) 10:15-12:00 妊婦さんとママのための健康レッスン【マタニティピクス・ママフィット】【要予約】
- 12(日) 16:00-17:15 アロマヨガ Maki
- 17(金) 14:00-15:15 女性のためのヨーガ (ポールクラス) MAKI

【ワークショップ情報】

- 6(月) 14:00~15:30 いちばんよくわかるピラティスレッスン
- 23(木) 12:00~14:00 スタンディングエクササイズを極める！
- 30(木) 12:30~14:30 知っているようで知らない発酵食品について学ぼう！ピラティス酵母 (ジュース) のお土産付き！ 子連れ参加可

【不定期クラス】

- 10(金) 18:00-19:15 ピラティス (FRP)初級 Megumi

【代 講】

【休 講】

- 1(水) マタニティピクス Kimiko
- 1(水) ママピラティス Kimiko
- 7(火) ヨガシナジー(初級) Miho
- 8(水) マタニティピクス Kimiko
- 8(水) ママピラティス Kimiko
- 17(金) ハタヨガ Naoto
- 23(木) 全クラス休講
- 24(金) マタニティピラティス Kimiko
- 24(金) 女性のためのヨーガ MAKI
- 29(水) マタニティピクス Kimiko
- 29(水) ママピラティス Kimiko

【お持ち物】 室内シューズ 進化ウォーキング・マタニティピクス・ママフィット