

レッスンスケジュール(4月)

月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)	日(Sun)
10:00-11:00 目覚めのヨガ MISA	10:00-11:00 やさしい ボディメイクヨガ machiko	9:30-10:30 骨盤コンディショニング ヨガ サトウエミ		9:30-10:30 アロマヨガ NaNa	10:00-11:00 目覚めのヨガ MISA	10:00-11:00 アクティブフロアヨガ 美貴
11:30-12:30 バランス調整 ヨガ MISA			11:00-12:00 リラックスヨガ ume	11:00-12:00 デトックスヨガ NaNa	11:30-12:30 ベーシックピラティス -体幹エクササイズ- mayuri	11:40-12:40 代謝アップヨガ mayuri
				14:20-15:20 産後ヨガ Mika 	13:30-14:30 癒しのヨガ サトウエミ	14:00-15:00 ボディメイクヨガ ※注1 rie
				15:50-16:50 マタニティヨガ Mika		15:40-16:40 アロマヨガ rie
19:00-20:00 ヨガベーシック Sho	18:30-19:30 ヨガベーシック アイ				17:00-18:00 デトックスフロアヨガ アヤ	
20:30-21:30 ボディメイク ヨガ Sho	20:00-21:00 リラックスヨガ アイ	20:00-21:00 スローフロー ヨガ 美貴		21:00-22:00 代謝アップヨガ mayuri		

◆備考◆

- ・注1 4/30(日)は「セラピーボールセルフケア」になります。
- ・マタニティヨガと産後ヨガクラスは女性限定です。
- ・産後ヨガクラスは1歳半程度までの赤ちゃん連れが可能です。
- ・休講の場合があります。詳しくはWebをご覧ください。



ヨガスタジオOlulu-オルル- 練馬駅北口徒歩1分
東京都練馬区練馬1-20-3 シャムロック4F
TEL : 03-5946-6533
HP : <http://olulu-yoga.jp>

