




レッスンスケジュール(2月)_練馬スタジオ

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 絵美	9:30-10:30 アロマヨガ NaNa	8:30-9:30 朝ヨガ MISA	10:00-11:00 アクティブ70-ヨガ 美貴
11:30-12:30 バランス調整 ヨガ MISA	11:30-12:30 ベジック70- Mika	11:00-12:00 ベジックピラティス -体幹エクササイズ- Mio	11:00-12:00 ハタヨガ ume	11:00-12:00 デトックスヨガ NaNa	10:00-11:00 目覚めのヨガ MISA	11:30-12:30 ベジックピラティス -体幹エクササイズ- Saki
				14:20-15:20 産後ヨガ Mika 	11:30-12:30 ベジックピラティス -体幹エクササイズ- Mio	14:00-15:00 ボディ コンディショニング rie
				15:50-16:50 マタニティヨガ Mika	14:30-15:30 オルルスタイル Satoko クラス後お茶つき	15:30-16:30 アロマヨガ rie
			19:00-20:00 ハタヨガ Satoko		-今月のクラス- 2/3 : 呼吸について 2/10 : リラクゼーション (ヨガ・ニードラ) 2/17 : 月の礼拝 2/24 : 自分を見つめる (瞑想)	
19:00-20:00 ベジックピラティス -体幹エクササイズ- Saki	18:30-19:30 ヨガベーシック アイ					
20:30-21:30 アロマヨガ Satoko	20:00-21:00 リラックスヨガ アイ	20:00-21:00 ベジック70- 美貴	20:30-21:30 ボディメイク ピラティス mayuri	20:30-21:30 ベジックピラティス -体幹エクササイズ- Saki		

	ヨガ
	ピラティス
	ボディ コンディショニング

◆備考◆

- ・オルルスタイルはワークショップスタイルのクラスです。
- ・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>

