





レッスンスケジュール(3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 ボディ コンディショニング machiko New	10:00-11:00 ベーシック ピラティス Rachael New	9:30-10:30 キレイヨガ Mio New	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 アシュタンガ ヨガ 基礎 machiko New		11:00-12:00 ベーシック ピラティス Mio		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 ベーシック ピラティス Saki
				13:30-14:30 産後ヨガ Nobuka 	11:30-12:30 ベーシック ピラティス Mio	14:00-15:00 ボディ コンディショニング rie
				15:30-16:30 マタニティヨガ Nobuka	13:00-14:00 ボディメイク ピラティス Mio New	15:30-16:30 アロマココロヨガ rie
					15:00-16:00 オルルススタイル Satoko クラス後お茶つき -今月のクラス- 3/3 : 体質チェック 3/10 : オイルマッサージ 3/17 : 月の礼拝 3/24 : リラクゼーション (ヨガ・ニードラ) 3/31 : 自分を見つめる (瞑想)	
19:00-20:00 ベーシック ピラティス Saki	18:30-19:30 ヨガベーシック アイ		19:00-20:00 ハタヨガ Satoko			
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 ベーシック70- ヨガ 美貴	20:30-21:30 ベーシック ピラティス Rachael	20:30-21:30 ボディメイク ピラティス 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。



ピラティス&ヨガスタジオOlulu 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>

