


# レッスンスケジュール(4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	10:00-11:00 ベーシック ピラティス Rachael	9:30-10:30 キレイヨガ Mio	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	8:30-9:30 朝ヨガ 美貴 <span>New</span>
11:30-12:30 アシュタンガヨガ 基礎 machiko		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	10:00-11:00 アクティブフロー ヨガ 美貴
				13:30-14:30 産後ヨガ Nobuka 	11:30-12:30 ベーシック ピラティス Mio	11:30-12:30 ベーシック ピラティス Saki
				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	13:00-14:00 キレイ ピラティス Saki <span>New</span>
					15:00-16:00 オルルスタイル Satoko クラス後お茶つき	14:30-15:30 ボディ コンディショニング rie
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		-今月のクラス- 7: 体質チェック 14: アーユルヴェーダで デトックス 21: リラクゼーション (ヨガ・ニードラ) 28: 自分を見つめる (瞑想)	16:00-17:00 アロマヨガ rie
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 ベーシックフロー 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		

## ◆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。



ピラティス&ヨガスタジオOlulu  
TEL: 03-5946-6533  
HP: <http://olulu-yoga.jp>



ヨガ  
 ピラティス  
 ボディ  
コンディショニング