

レッスンスケジュール(11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 ボディメイク ピラティス Rachael	9:30-10:30 キレイヨガ Mio	9:30-10:30 陰陽ヨガ 絵美	9:30-10:30 アロマヨガ NaNa	8:30-9:30 朝ヨガ Moemi New	8:30-9:30 朝ヨガ 美貴
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 Moemi New	10:00-11:00 アクティブフロー ヨガ 美貴
			13:00-14:00 産後ケア ピラティス 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
			15:00-16:00 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
					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 Moemi New		-今月のクラス- 3: 自律神経と整える 「やさしいヨガと呼吸」 10: 自律神経と整える 「すっきりヨガと呼吸」 17: 股関節を動かして 「温まるヨガ」 24: 温め・デトックス 「オイルマッサージ」	16:00-17:00 アロマヨガ rie
20:30-21:30 アロマヨガ Moemi New	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◆

- ・マタニティヨガと産後ケアピラティスは女性限定です。
- ・産後ケアピラティスは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