

レッスンスケジュール(1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	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	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
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		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
20:30-21:30 アロマヨガ Moemi	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	16:00-17:00 アロマヨガ rie	16:00-17:00 アロマヨガ rie

-今月のクラス-
5: 新年の「ヨガ・ニドラとサンカルパ」
12: 新年の「ヨガ・ニドラとサンカルパ」
19: 自律神経を整える「すっきりヨガと呼吸」
26: ハートを開いて「肩・首コリ解消ヨガ」

ヨガ
 ピラティス
 ボディ
コンディショニング

◆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>

