

レッスンスケジュール_練馬スタジオ

月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)	日(Sun)
					8:30-9:30 朝ヨガ yu-ki	8:30-9:30 朝ヨガ 美貴
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 MIZUHO	9:30-10:30 キレイヨガ Mio	10:00-11:00 陰ヨガ Junko	9:30-10:30 アロマヨガ NaNa	10:00-11:00 エナジーフロー yu-ki	10:00-11:00 アクティブフロー ヨガ 美貴
11:30-12:30 ハタヨガ machiko	11:30-12:30 ベーシックフロー ヨガ MIZUHO	11:00-12:00 ベーシック ピラティス Mio		11:00-12:00 リリース&ピラティス (ボール&ボール) NaNa	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
			13:00-14:00 産後ケア ピラティス 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 マタニティヨガ Nobuka			14:30-15:30 ボディ コンディショニング rie
						16:00-17:00 アロマココロヨガ rie
19:00-20:00 キレイ ピラティス Saki	19:00-20:00 ヨガベーシック SAKINA	19:00-20:00 ベーシック ピラティス mayu	19:00-20:00 ハタヨガ レイナ	19:00-20:00 リリース&ピラティス (ボール&ボール) Saki	17:00-18:00 ベーシック ピラティス AYAE	
20:30-21:30 アロマヨガ レイナ	20:30-21:30 リストラティブ ヨガ SAKINA	20:30-21:30 ベーシックフロー ヨガ 美貴	20:30-21:30 体幹ピラティス New Asako	20:30-21:30 フロー ピラティス Saki	18:30-19:30 リラククスヨガ AYAE	

新しい
インストラクター

レッスン内容を
変更しました

◆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