

# 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
	<div style="background-color: #ff69b4; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">                     火曜日夜のレッスン 担当・内容が 変更になります                 </div>				17:00-18:00 ベーシック ピラティス AYAE	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 Junko	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	18:30-19:30 リラックスヨガ AYAE	
20:30-21:30 アロマヨガ レイナ	20:30-21:30 陰ヨガ New Junko	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 Asako	20:30-21:30 フロー 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
 