

# 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	8:30-9:30 朝ヨガ
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	yu-ki	美貴
11:30-12:30 ハタヨガ machiko	11:30-12:30 ベ-シックフロー ヨガ MIZUHO	11:00-12:00 ベ-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	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
			13:00-14:00 産後ケア ピラティス Nobuka		11:30-12:30 ベ-シック ピラティス Mio	11:30-12:30 ベ-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
						14:30-15:30 ボディ コンディショニング rie
19:00-20:00 キレイ ピラティス Saki	19:00-20:00 ヨガベ-シック Junko	19:00-20:00 ベ-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-シック ピラティス AYAE	16:00-17:00 アロマココロヨガ rie
20:30-21:30 アロマヨガ レイナ	20:30-21:30 陰ヨガ Junko	20:30-21:30 ベ-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	18:30-19:30 リラックスヨガ AYAE	

11/10,17,24  
代行(yu-ki)になります。

◆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