

# 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<br>朝ヨガ<br>Aki               | 8:30-9:30<br>朝ヨガ<br>美貴                 |
| 10:00-11:00<br>ボディ<br>コンディショニング<br>村田知乎 | 10:00-11:00<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>MIZUHO | 9:30-10:30<br>スロートックスヨガ<br>Mio      | 10:00-11:00<br>陰ヨガ<br>Junko  | 9:30-10:30<br>アロマヨガ<br>NaNa                    | 10:00-11:00<br>エナジーフロー<br>Aki         | 10:00-11:00<br>アクティブフロー<br>ヨガ<br>美貴    |
| 11:30-12:30<br>ハタヨガ<br>村田知乎             | 11:30-12:30<br>ベシクフロー<br>ヨガ<br>MIZUHO    | 11:00-12:00<br>ベシク<br>ピラティス<br>Mio  |  | 11:00-12:00<br>リリース&ピラティス<br>(ボール&ボール)<br>NaNa | 11:30-12:30<br>ベシク<br>ピラティス<br>Mio    | 11:30-12:30<br>ベシク<br>ピラティス<br>Saki    |
|   |  |                                     | 13:00-14:00<br>産後ケア<br>ピラティス<br>Nobuka  |  | 13:00-14:00<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>Mio | 13:00-14:00<br>キレイ<br>ピラティス<br>Saki    |
|   |  |                                     | 15:00-16:00<br>マタニティヨガ<br>Nobuka   |  |                                       | 14:30-15:30<br>ボディ<br>コンディショニング<br>rie |
| 19:00-20:00<br>キレイ<br>ピラティス<br>Saki     | 19:00-20:00<br>ヨガベシク<br>Junko            | 19:00-20:00<br>ベシク<br>ピラティス<br>mayu | 19:00-20:00<br>ハタヨガ<br>(クリスタルボール)<br>yukiho <span style="background-color: #ff69b4; padding: 2px;">New</span>              | 19:00-20:00<br>リリース&ピラティス<br>(ボール&ボール)<br>Saki | 17:00-18:00<br>ベシク<br>ピラティス<br>AYAE   | 16:00-17:00<br>アロマココロヨガ<br>rie         |
| 20:30-21:30<br>ComingSoon               | 20:30-21:30<br>陰ヨガ<br>Junko              | 20:30-21:30<br>ベシクフロー<br>ヨガ<br>美貴   | 20:30-21:30<br>体幹ピラティス<br>Asako  | 20:30-21:30<br>フロー<br>ピラティス<br>Saki            | 18:30-19:30<br>リラククスヨガ<br>AYAE        |  |

◆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