

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 Aki	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 村田知乎	10:00-11:00 ボディメイク ピラティス MIZUHO	9:30-10:30 スロ-デ-トックスヨガ Mio	10:00-11:00 陰ヨガ Junko	9:30-10:30 アロマヨガ NaNa	10:00-11:00 モーニング フロー ヨガ Aki	10:00-11:00 アクティブ フロー ヨガ 美貴
11:30-12:30 ハタヨガ 村田知乎	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	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
			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
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 ストレッチピラティス New 5/5開始 Aoba	19:00-20:00 ハタヨガ (クリスタルボール) yukiho	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 コアコントロールピラティス ERIKO	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 ベ-シックピラティス New 5/6開始 Mioko	20:30-21:30 フロー ピラティス Saki	18:30-19:30 リラクソスヨガ 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。


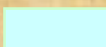
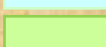



PILATES&YOGA STUDIO

Olulu

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