

# 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 村田知乎	10:00-11:00 ボディメイク ピラティス MIZUHO	9:30-10:30 スロートックス ヨガ Mio	09:30-10:30 ベーシック ピラティス Yuriko	9:30-10:30 アロマヨガ  NaNa	Aki	ゆな
11:30-12:30 ハタヨガ  村田知乎	11:30-12:30 ヨガベーシック  MIZUHO	11:00-12:00 ベーシック ピラティス Mio	11:00-12:00 陰ヨガ  Junko	11:00-12:00 リリース&ピラティス (ボール&ボール) NaNa	10:00-11:00 モーニングフロー ヨガ Aki	10:00-11:00 ベーシックフロー ヨガ ゆな
			13:00-14:00 マタニティヨガ  Nobuka		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
			14:30-15:30 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
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 ストレッチ ピラティス Aoba	19:00-20:00 夜ヨガと やさしい瞑想 増田 智美	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	14:30-15:30 ボディ コンディショニング rie
20:30-21:30 コアコントロール ピラティス ERIKO	20:30-21:30 アロマ陰ヨガ  Junko	20:30-21:30 スローフロー ヨガ Yoko	20:30-21:30 ベーシック ピラティス Mioko	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	16:00-17:00 アロマココロ ヨガ rie

◆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クラスです。
- ・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