

# レッスンスケジュール\_練馬4F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 hitomi
10:00-11:00 ハタヨガ Yuka	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 Chie	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 hitomi
11:30-12:30 美姿勢 ピラティス Yuka	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 陰陽ヨガ Junko	11:00-12:00 ベーシック ピラティス ロフレド洋子	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 Yuki
	13:00-14:00 ベーシック ピラティス MIZUHO	12:30-13:30 ヨガベーシック Mio	13:00-14:00 マタニティヨガ Nobuka	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 リリース&ピラティス (ボール&ボール) Yuki
						14:30-15:30 (1.3週)コアエクササイズ (2.4週)カタケア rie
19:00-20:00 ベーシック ピラティス ERIKO	19:00-20:00 ヨガベーシック kazumi	19:00-20:00 ストレッチ ピラティス shino	19:00-20:00 夜ヨガと やさしい瞑想 Yumi	19:00-20:00 リリース&ピラティス (ボール&ボール) Yuki	16:30-17:30 ベーシック ピラティス Yuki	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 経絡ヨガ kazumi	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 CHIRO	20:30-21:30 キレイ ピラティス Yuki	18:00-19:00 リラックスフロー ヨガ Nori	

◆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。

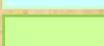


PILATES&YOGA STUDIO

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