

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 Yumi |
| 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 Yumi |
| 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 麻央 |
| | 13:00-14:00 ベーシック ピラティス MIZUHO | 12:30-13:30 キレイ ピラティス 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 キレイ ピラティス 麻央 |
| | | | | | | 14:30-15:30 (1.3週)キレイボディEx (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 アロマと 季節のヨガ 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。


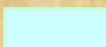
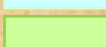
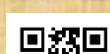


PILATES&YOGA STUDIO

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