



2025年

# 5月のレッスンスケジュール



お子様連れでご参加できます  
← すぐすぐカードがご利用可能



← マタニティの方もご参加できます



幼児から小学校6年まで  
← お子様のためのキッズヨガ

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ご予約はコチラから 	<div style="background-color: orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>お電話：03-3964-7690 Eメール：itabashi@s-futaba.biz LINE ID：yogafutaba</p> </div>			1日 ポールピラティス 19:30-20:30	2日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00	3日 祝日 
4日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15  祝日 	5日 祝日 	6日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00 祝日 	7日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30 ◆キッズヨガ Aクラス 15:00-16:00 Bクラス 16:15-17:15 代謝アップヨガ 19:30-20:30	8日 アロマヨガ 9:45-11:00  リングピラティス 19:30-20:30	9日	10日 リラックスヨガ 10:00-11:00 
11日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ヒーリングヨガ 13:30-14:45	12日  リングピラティス 19:30-20:30	13日 からだ温めヨガ 19:30-20:45 	14日 リラックスヨガ 10:00-11:00   ◆キッズヨガ Bクラス 16:15-17:15 代謝アップヨガ 19:30-20:30 	15日	16日  ベーシックピラティス 19:30-20:30	17日 シリアルヨガ 9:45-11:00
18日 ベーシックヨガ 10:00-11:15 ヒーリングヨガ 13:30-14:45	19日  ポールピラティス 19:30-20:30	20日 	21日 ◆キッズヨガ Aクラス 15:00-16:00 Bクラス 16:15-17:15 代謝アップヨガ 19:30-20:30 	22日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30 	23日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	24日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00
25日 デトックスヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45 	26日  ベーシックピラティス 19:30-20:30	27日 ママピラティス(0歳~6歳) 13:30-14:30 	28日 リラックスヨガ 10:00-11:00 	29日 アロマヨガ 9:45-11:00  ポールピラティス 19:30-20:30	30日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00	31日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15