



2025年

10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
 土曜日開催の「リフレッシュヨガ」がリニューアル レッスン時間を75分に拡大した「リフレッシュヨガ+」に！ 平日開催のリラクゼーションクラスと異なり 少し汗のかける運動量のクラスになりました			1日  骨盤調整ヨガ 9:45-11:00	2日 ポールピラティス 19:30-20:30	3日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00 ベーシックピラティス 19:30-20:30	4日 シンアルヨガ 9:45-11:00
5日  骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ヒーリングヨガ 13:30-14:45	6日 リングピラティス 19:30-20:30	7日 リフレッシュヨガ 10:30-11:30	8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	9日  骨盤調整ヨガ 9:45-11:00  ママヨガ(0歳～6歳) 11:30-12:30 ポールピラティス 19:30-20:30	10日	11日 New! リフレッシュヨガ+ 9:45-11:00
12日  骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ヒーリングヨガ 13:30-14:45	13日	14日  ◆キッズヨガ Bクラス 16:15-17:15 からだ温めヨガ 19:30-20:45	15日  骨盤調整ヨガ 9:45-11:00  ◆キッズヨガ Bクラス 16:15-17:15 ベーシックピラティス 19:30-20:30	16日	17日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00	18日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
19日 デトックスヨガ 10:00-11:15	20日 ポールピラティス 19:30-20:30	21日 リフレッシュヨガ 10:30-11:30	22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	23日  骨盤調整ヨガ 9:45-11:00  ママヨガ(0歳～6歳) 11:30-12:30 リングピラティス 19:30-20:30	24日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	25日  リラックスヨガ 10:00-11:00
26日 ベーシックヨガ 10:00-11:15 デトックスヨガ 13:30-14:45	27日 ベーシックピラティス 19:30-20:30	28日  ママピラティス(0歳～6歳) 13:30-14:30 からだ温めヨガ 19:30-20:45	29日  リラックスヨガ 10:00-11:00	30日 アロマヨガ 9:45-11:00 ポールピラティス 19:30-20:30	31日	