



2024年

7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
すくすく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	
	1日	2日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00 からだ温めヨガ 19:30-20:45	3日 リラックスヨガ 10:00-11:00 ◆キッズヨガ Aクラス 15:00-16:00 Bクラス 16:15-17:15 Cクラス 17:30-18:30 代謝アップヨガ 19:30-20:30	4日	5日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00	6日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00	
7日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ヒーリングヨガ 13:30-14:45	8日 肩こり改善ピラティス 19:30-20:30	9日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	10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	11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	12日	13日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	
14日 デトックスヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45 リングピラティス 18:30-19:30	15日	16日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	17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 Cクラス 17:30-18:30 からだ温めヨガ 19:30-20:45	18日 リングピラティス 19:30-20:30	19日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	20日 シンプルヨガ 9:45-11:00	
21日 ベーシックヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	22日	23日	24日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 代謝アップヨガ 19:30-20:30	25日 アロマヨガ 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	26日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00	27日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15	
28日 デトックスヨガ 10:00-11:15 ポールピラティス 18:30-19:30	29日	30日 ヒーリングヨガ 9:45-11:00 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	31日 リラックスヨガ 10:30-11:30	<div data-bbox="1377 1340 1915 1532" data-label="Text"> <p>お電話：03-3964-7690 Eメール：itabashi@s-futaba.biz LINE ID：yogafutaba</p> </div> <div data-bbox="1892 1348 2027 1548" data-label="Image"></div> <div data-bbox="2004 1292 2049 1532" data-label="Text"><p>ご予約はコチラから</p></div>			