



2025年

12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
	1日 ポールピラティス 19:30-20:30	2日 リフレッシュヨガ 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 代謝アップヨガ 19:30-20:30	3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	4日 リンクピラティス 19:30-20:30	5日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00	6日 リフレッシュヨガ+ 9:45-11:00
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	9日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	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	11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	12日	13日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00
14日 ベーシックヨガ 10:00-11:15 デトックスヨガ 13:30-14:45	15日 リンクピラティス 19:30-20:30	16日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	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 代謝アップヨガ 19:30-20:30	18日 ポールピラティス 19:30-20:30	19日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	20日 シンアルヨガ 9:45-11:00
21日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 デトックスヨガ 13:30-14:45	22日 ポールピラティス 19:30-20:30	23日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	24日 リラックスヨガ 10:00-11:00	25日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30	26日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00 ベーシックピラティス 19:30-20:30	27日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
28日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ← 年内最後の レッスンです!	29日  年内レッスンは12月28日で終了となります 本年もスタジオオふたばへのご愛顧を頂き 誠にありがとうございました	30日	31日	2026年 1月4日(日) 疲労回復ヨガ 10:00-11:30		1月 4日 から 