



2026年

## 1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



幼稚園から小学校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 	お電話：03-3964-7690 Eメール：itabashi@s-futaba.biz LINE ID：yogafutaba			1日 おやすみ	2日 おやすみ	3日 おやすみ
4日 痩効回復ヨガ 10:00-11:30	5日 ベーシックピラティス 19:30-20:30	6日	7日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ◆ 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	8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	9日	10日 リフレッシュヨガ+ 9:45-11:00
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	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 リングピラティス 19:30-20:30	16日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	17日 痩効回復ヨガ 9:45-11:15
18日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15	19日 ポールピラティス 19:30-20:30	20日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	21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	22日 ポールピラティス 19:30-20:30	23日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00	24日 リラックスヨガ 10:00-11:00
25日 デトックスヨガ 10:00-11:15	26日	27日 ママピラティス(0歳～6歳) 13:30-14:30 リングピラティス 19:30-20:30	28日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00 ベーシックピラティス 19:30-20:30	29日	30日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	31日