



2023年

# 3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

**お電話：03-3964-7690**  
**Eメール：itabashi@s-futaba.biz**  
**LINE ID：yogafutaba**



ご予約はコチラから



おやすみ

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	3日	4日
			おやすみ	アロマヨガ 9:45-11:00  美姿勢ポールピラティス 19:30-20:30	3月10日に開催変更 肩こり改善ピラティス 10:30-11:30	疲労回復ヨガ 9:45-11:15
5日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00 デトックスヨガ 13:30-14:45	6日  バランス整えピラティス 19:30-20:30	7日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ママヨガ(0歳~6歳) 13:00-14:00	8日 リラックスヨガ 10:00-11:00 キッズヨガ(幼児) 15:00-16:00 キッズヨガ(小学生) 16:15-17:15 シェアアップピラティス 19:30-20:30	9日  POPピラティス 19:30-20:30	10日 肩こり改善ピラティス 10:30-11:30  姿勢改善ヨガ 19:30-20:30	11日 シンプルヨガ 9:45-11:00
12日 ベーシックヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45 ビギナーピラティス 18:00-19:00	13日  シェアアップピラティス 19:30-20:30	14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	15日 リラックスヨガ 10:00-11:00 キッズヨガ(幼児) 15:00-16:00 キッズヨガ(小学生) 16:15-17:15	16日  美姿勢ポールピラティス 19:30-20:30	17日 腰痛改善ピラティス 10:30-11:30	18日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00  ビギナーピラティス 19:30-20:30
19日 デトックスヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	20日  バランス整えピラティス 19:30-20:30	21日 アロマヨガ 9:45-11:00  <b>祝日</b>	22日 ママヨガ(0歳~6歳) 10:00-11:00 キッズヨガ(小学生) 16:15-17:15 シェアアップピラティス 19:30-20:30	23日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00	24日  姿勢改善ヨガ 19:30-20:30	25日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
26日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	27日  シェアアップピラティス 19:30-20:30	28日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 からだ温めヨガ 19:30-20:45	29日 ママヨガ(0歳~6歳) 10:00-11:00 代謝アップヨガ 19:30-20:30	30日 アロマヨガ 9:45-11:00  POPピラティス 19:30-20:30	31日 肩こり改善ピラティス 10:30-11:30	