Yoga&Pilates Studio Futaba in Hakuraku

2026年

11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 ベーシックヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	2日	3日 リフレッシュヨガ+ 9:45-11:00 祝日	4日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 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	5日 ポールピラティス 19:30-20:30	6日 ビギナーピラティス 10:00-11:00	7日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
8日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15	9日 ベーシックピラティス 19:45-20:45 時間注意	10日	11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	12日 ママピラティス(0歳～6歳) 11:30-12:30 リングピラティス 19:30-20:30	13日 ビギナーピラティス 10:00-11:00	14日 リフレッシュヨガ+ 9:45-11:00
15日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15	16日	17日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	18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	19日 ポールピラティス 19:30-20:30	20日 ビギナーピラティス 10:00-11:00	21日 シンプルヨガ 9:45-11:00
22日 デトックスヨガ 10:00-11:15	23日 祝日	24日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	25日 リラックスヨガ 10:00-11:00 代謝アップヨガ 19:30-20:30	26日	27日 ビギナーピラティス 10:00-11:00	28日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
29日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15	30日 リングピラティス 19:45-20:45 時間注意					

都合により11月のおやこクラスは4日の「ママヨガ」
12日の「ママピラティス」のみ開催となります
木曜日午前中のヨガクラスもお休みとさせて頂きます
ご理解とご容赦の程、よろしくお願い申し上げます