



2026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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ヒーリングヨガ 13:30-14:45	2日	3日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	4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 代謝アップヨガ 19:30-20:30	5日	6日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00 ベーシックピラティス 19:30-20:30	7日 リフレッシュヨガ+ 9:45-11:00
8日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ヒーリングヨガ 13:30-14:45	9日	10日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	11日 ◆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 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30	13日	14日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
15日 ベーシックヨガ 10:00-11:15	16日	17日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	18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	19日 ポールピラティス 19:30-20:30	20日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00 祝日	21日 シンプルヨガ 9:45-11:00
22日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 デトックスヨガ 13:30-14:45	23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	26日	27日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	28日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
29日	30日 ベーシックピラティス 19:30-20:30	31日 ママピラティス(0歳~6歳) 10:30-11:30		ご予約は こちらから 	<div style="background-color: #f4a460; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p>お電話 : 03-3964-7690 Eメール : itabashi@s-futaba.biz LINE ID : yogafutaba</p> </div>	