



2024年

10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
10月より「ベーシックピラティス」がスタート！ 初心者向けのゆったりピラティス 平日の夜に開催となります 		1日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	2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 Bクラス 16:15-17:15 Cクラス 17:30-18:30 代謝アップヨガ 19:30-20:30 	3日 ポールピラティス 19:30-20:30	4日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	5日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00
6日 ベーシックヨガ 10:00-11:15 ヒーリングヨガ 13:30-14:45	7日 腰痛改善ピラティス 19:30-20:30	8日 リフレッシュヨガ 10:30-11:30 ママピラティス(0歳~6歳) 13:30-14:30 	9日 時間注意 ◆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 	10日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00	11日 NEW! ベーシックピラティス 19:30-20:30	12日 シンアルヨガ 9:45-11:00
13日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 	14日	15日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	16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 Cクラス 17:30-18:30 代謝アップヨガ 19:30-20:30 	17日 ポールピラティス 19:30-20:30	18日 NEW! ベーシックピラティス 19:30-20:30	19日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
20日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ヒーリングヨガ 13:30-14:45 	21日 ポールピラティス 19:30-20:30	22日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	23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 	24日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30 	25日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	26日 リラックスヨガ 10:00-11:00
27日 デトックスヨガ 10:00-11:15	28日 NEW! ベーシックピラティス 19:30-20:30	29日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	30日 アロマヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30 	31日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15 ポールピラティス 19:30-20:30	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