



2024年

4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 腰痛改善ピラティス 19:30-20:30	2日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00 姿勢改善ヨガ 19:30-20:30	3日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 13:00-14:00 代謝アップヨガ 19:30-20:30	4日	5日	6日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00 リングピラティス 19:30-20:30	
7日 ベーシックヨガ 10:00-11:15 デトックスヨガ 13:30-14:45 講師 師裕	8日	9日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	10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	11日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00 ポールピラティス 19:30-20:30	12日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00	13日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15	
14日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ワークショップ 「小学生のためのキッズヨガ」 13:00-17:00	15日 肩こり改善ピラティス 19:30-20:30	16日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00	17日 アロマヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 13:00-14:00 キッズヨガ(小学生) 16:15-17:15 代謝アップヨガ 19:30-20:30	18日 ポールピラティス 19:30-20:30	19日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00	20日 シンプルヨガ 9:45-11:00	
21日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00 デトックスヨガ 13:30-14:45 講師 師裕	22日 腰痛改善ピラティス 19:30-20:30	23日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	24日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 13:00-14:00 キッズヨガ(幼児) 15:00-16:00 キッズヨガ(小学生) 16:15-17:15	25日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00 リングピラティス 19:30-20:30	26日 肩こり改善ピラティス 11:30-12:30 ↑ 時間注意!	27日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00	
28日 デトックスヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45 講師 chika	29日	30日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 13:00-14:00 姿勢改善ヨガ 19:30-20:30	<p>インストラクター負傷のため 4月のママピラティスは お休みとさせていただきます。</p> 			<p>お電話：03-3964-7690 Eメール：itabashi@s-futaba.biz LINE ID：yogafutaba</p> 	

予約はコチラから