



2023年

# 1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
<b>1日</b> おやすみ 	<b>2日</b> おやすみ 	<b>3日</b> 疲労回復ヨガ 10:00-11:30	<b>4日</b> デトックスヨガ 10:00-11:15 ビギナーピラティス 14:00-15:00	<b>5日</b> 姿勢改善ヨガ 19:30-20:30	<b>6日</b> リラックスヨガ 10:30-11:30 シェアアップピラティス 19:30-20:30	<b>7日</b> 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
<b>8日</b> リフレッシュヨガ 10:00-11:15 姿勢改善ヨガ 13:30-14:30	<b>9日</b> おやすみ 	<b>10日</b> 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ママヨガ(0歳~6歳) 13:00-14:00 姿勢改善ヨガ 19:30-20:30	<b>11日</b> キッズヨガ(幼児) 15:00-16:00 キッズヨガ(小学生) 16:15-17:15 代謝アップヨガ 19:30-20:30	<b>12日</b> アロマヨガ 10:00-11:15 美姿勢ピラティス 19:30-20:30	<b>13日</b> 腰痛改善ピラティス 10:30-11:30	<b>14日</b> 肩こり改善ヨガ 10:00-11:15 ビギナーピラティス 19:30-20:30
<b>15日</b> ベーシックヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	<b>16日</b> バランス整えピラティス 19:30-20:30	<b>17日</b> 肩こり改善ヨガ 10:00-11:15 からだ温めヨガ 19:30-20:45	<b>18日</b> リラックスヨガ 10:30-11:30 キッズヨガ(小学生) 16:15-17:15	<b>19日</b> POPピラティス 19:30-20:30	<b>20日</b> 肩こり改善ピラティス 10:30-11:30	<b>21日</b> 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
<b>22日</b> 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00 ビギナーピラティス 18:00-19:00	<b>23日</b> シェアアップピラティス 19:30-20:30	<b>24日</b> 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15	<b>25日</b> ママヨガ(0歳~6歳) 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 バランス整えピラティス 19:30-20:30	<b>26日</b> アロマヨガ 10:00-11:15 美姿勢ピラティス 19:30-20:30	<b>27日</b> 腰痛改善ピラティス 10:30-11:30	<b>28日</b> シンプルヨガ 10:00-11:15
<b>29日</b> リフレッシュヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	<b>30日</b> シェアアップピラティス 19:30-20:30	<b>31日</b> からだ温めヨガ 19:30-20:45	<div style="background-color: red; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <p>年明けは1月3日よりレッスン開催！ 2023年も当スタジオへのご愛顧をよろしくお願い致します！</p> </div>			

