



2026年

6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 ベーシックピラティス 19:30-20:30	2日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	3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 代謝アップヨガ 19:30-20:30	4日	5日 ビギナーピラティス 10:00-11:00	6日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
7日 ベーシックヨガ 10:00-11:15	8日 ポールピラティス 19:30-20:30	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 Bクラス 16:15-17:15	11日 アロマヨガ 9:45-11:00 ママピラティス(0歳~6歳) 11:30-12:30	12日	13日 リフレッシュヨガ+ 9:45-11:00
14日 ヒーリングヨガ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45	15日	16日 からだ温めヨガ 19:30-20:45	17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	18日 リングピラティス 19:30-20:30	19日 ビギナーピラティス 10:00-11:00	20日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15
21日 骨盤調整ヨガ 10:00-11:15 ヒーリングヨガ 13:30-14:45	22日 ベーシックピラティス 19:30-20:30	23日	24日 リラックスヨガ 10:00-11:00 代謝アップヨガ 19:30-20:30	25日 アロマヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30	26日 ビギナーピラティス 10:00-11:00	27日 シリアルヨガ 9:45-11:00
28日 デトックスヨガ 10:00-11:15	29日 リングピラティス 19:30-20:30	30日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00	<p>6月より「肩こり改善ピラティス」と「腰痛改善ピラティス」を統合 「ビギナーピラティス」として金曜日 10:00 より開催です 今まで通り肩こりや腰痛の改善を目指す内容に加え ピラティス初心者もわかりやすい内容にリニューアル</p> 			