



2023年

11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
<p>お電話：03-3964-7690 Eメール：itabashi@s-futaba.biz LINE ID：yogafutaba</p>		<p>ご予約はコチラから</p> 	<p>1日 代謝アップヨガ 19:30-20:30</p>	<p>2日 骨盤調整ヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30 POPピラティス 19:30-20:30</p>	<p>3日 肩こり改善ピラティス 10:00-11:00 祝日 </p>	<p>4日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15</p>
<p>5日 シンプルヨガ 10:00-11:15 デトックスヨガ 13:30-14:45 講師 chika</p>	<p>6日 腰痛改善ピラティス 19:30-20:30</p>	<p>7日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00</p>	<p>8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 代謝アップヨガ 19:30-20:30</p> 	<p>9日 アロマヨガ 9:45-11:00 ママヨガ(0歳~6歳) 11:30-12:30 美姿勢ポールピラティス 19:30-20:30</p>	<p>10日</p>	<p>11日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00</p>
<p>12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 chika 美姿勢ポールピラティス 18:30-19:30</p>	<p>13日</p>	<p>14日 からだ温めヨガ 19:30-20:45</p>	<p>15日 リラックスヨガ 10:00-11:00 キッズヨガ(小学生) 16:15-17:15 代謝アップヨガ 19:30-20:30</p> 	<p>16日 POPピラティス 19:30-20:30</p>	<p>17日 腰痛改善ピラティス 10:00-11:00</p>	<p>18日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00</p>
<p>19日 デトックスヨガ 10:00-11:15 講師 裕子 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45</p>	<p>20日 肩こり改善ピラティス 19:30-20:30</p>	<p>21日 ママピラティス(0歳~6歳) 13:30-14:30 からだ温めヨガ 19:30-20:45</p> 	<p>22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</p> 	<p>23日 疲労回復ヨガ 9:45-11:15 祝日 </p>	<p>24日 代謝アップヨガ 19:30-20:30</p>	<p>25日 姿勢改善ヨガ 10:00-11:00</p>
<p>26日 デトックスヨガ 10:00-11:15 講師 裕子 骨盤調整ヨガ 13:30-14:45 美姿勢ポールピラティス 18:30-19:30</p>	<p>27日 代謝アップヨガ 19:30-20:30</p>	<p>28日 リフレッシュヨガ 10:00-11:00</p>	<p>29日 ママヨガ(0歳~6歳) 10:00-11:00</p> 	<p>30日 美姿勢ポールピラティス 19:30-20:30</p>		