



2026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                               |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 予約はコチラから<br>                                               | お電話：03-3964-7690<br>Eメール：itabashi@s-futaba.biz<br>LINE ID：yogafutaba |                                                                           |                                                                                                                | 1日<br><br>おやすみ                                                                             | 2日<br><br>おやすみ                   | 3日<br><br>おやすみ                    |
| 4日<br>疲労回復ヨガ<br>10:00-11:30                                | 5日<br><br>ベーシックピラティス<br>19:30-20:30                                  | 6日                                                                        | 7日<br><br>骨盤調整ヨガ<br>9:45-11:00<br><br>◆キッズヨガ<br>Aクラス 15:00-16:00<br>Bクラス 16:15-17:15<br>代謝アップヨガ<br>19:30-20:30 | 8日<br><br>アロマヨガ<br>9:45-11:00<br>ママヨガ(0歳～6歳)<br>11:30-12:30<br><br>ボールピラティス<br>19:30-20:30 | 9日                               | 10日<br>リフレッシュヨガ+<br>9:45-11:00    |
| 11日<br><br>骨盤調整ヨガ<br>10:00-11:15<br>ヒーリングヨガ<br>13:30-14:45 | 12日                                                                  | 13日<br><br>からだ温めヨガ<br>19:30-20:45                                         | 14日<br><br>リラックスヨガ<br>10:00-11:00<br><br>◆キッズヨガ<br>Bクラス 16:15-17:15<br>代謝アップヨガ<br>19:30-20:30                  | 15日<br><br>リンパピラティス<br>19:30-20:30                                                         | 16日<br>腰痛改善ピラティス<br>10:00-11:00  | 17日<br>疲労回復ヨガ<br>9:45-11:15       |
| 18日<br>ヒーリングヨガ<br>10:00-11:15                              | 19日<br><br>ボールピラティス<br>19:30-20:30                                   | 20日<br><br>からだ温めヨガ<br>19:30-20:45                                         | 21日<br><br>リラックスヨガ<br>10:00-11:00<br><br>◆キッズヨガ<br>Aクラス 15:00-16:00<br>Bクラス 16:15-17:15                        | 22日<br><br>ボールピラティス<br>19:30-20:30                                                         | 23日<br>肩こり改善ピラティス<br>10:00-11:00 | 24日<br><br>リラックスヨガ<br>10:00-11:00 |
| 25日<br>デトックスヨガ<br>10:00-11:15                              | 26日<br><br>リンパピラティス<br>19:30-20:30                                   | 27日<br><br>ママピラティス(0歳～6歳)<br>13:30-14:30<br><br>ベーシックピラティス<br>19:30-20:30 | 28日                                                                                                            | 29日<br><br>ボールピラティス<br>19:30-20:30                                                         | 30日<br>腰痛改善ピラティス<br>10:00-11:00  | 31日                               |